

我穿过军装

——写在“八一”之际

□ 苏忠能

翻开8月的日历，
凝视让我一生骄傲的日子。
即使白发耄耋，
最忘不了的，
还是当兵时的那一身军装。

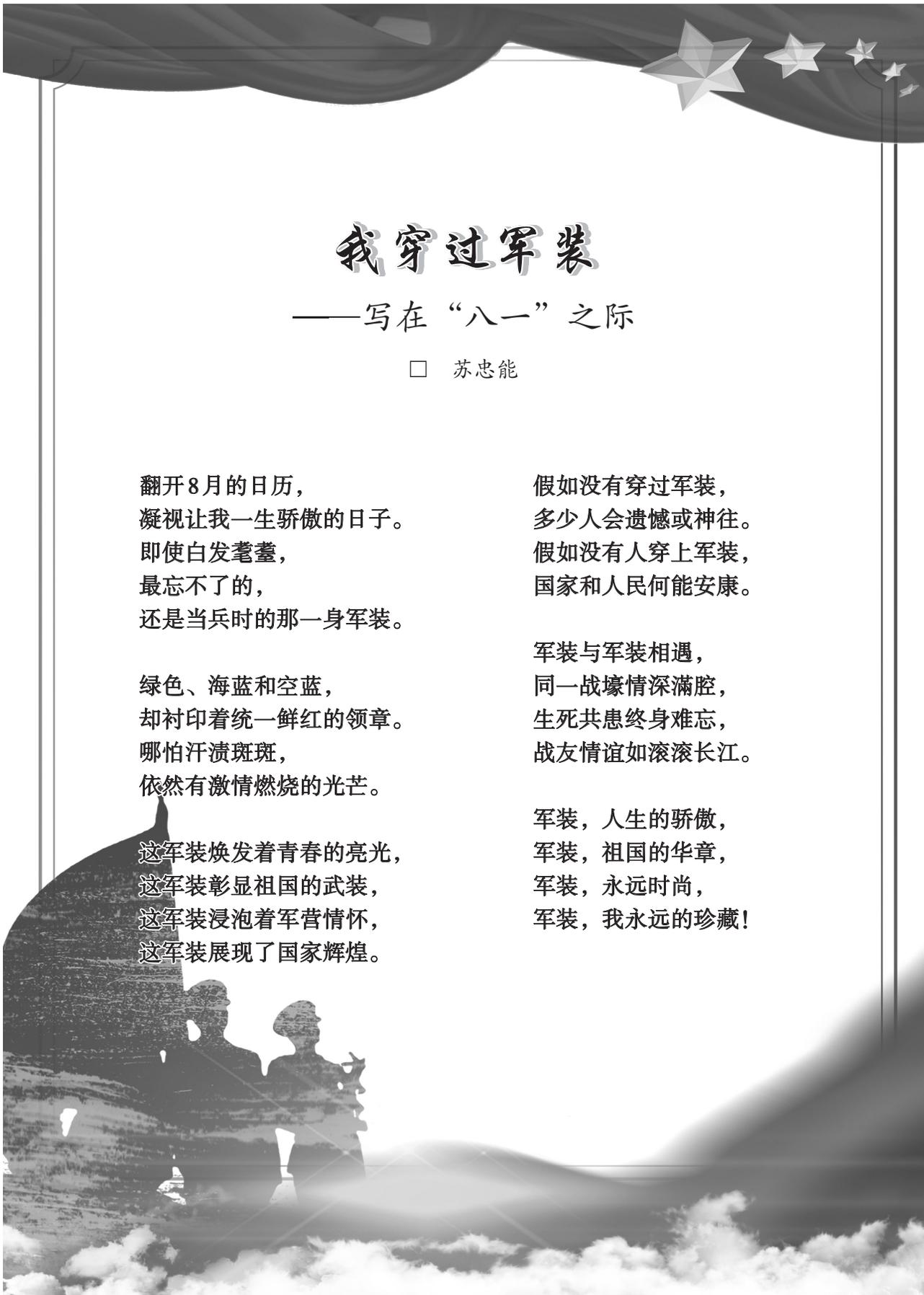
绿色、海蓝和空蓝，
却衬印着统一鲜红的领章。
哪怕汗渍斑斑，
依然有激情燃烧的光芒。

这军装焕发着青春的亮光，
这军装彰显祖国的武装，
这军装浸泡着军营情怀，
这军装展现了国家辉煌。

假如没有穿过军装，
多少人会遗憾或神往。
假如没有人穿上军装，
国家和人民何能安康。

军装与军装相遇，
同一战壕情深满腔，
生死共患终身难忘，
战友情谊如滚滚长江。

军装，人生的骄傲，
军装，祖国的华章，
军装，永远时尚，
军装，我永远的珍藏！





“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP

编委会主任 杨佳瑛
编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 左冰 刘虾冠
 查正和 徐雯
 蒋新跃 潘慧
 薛晓东
 王玲
 黄泽晖
 陈丹凤 徐辰
总编辑 王玲
副总编辑 黄泽晖
美术编辑 陈丹凤 徐辰
主办/中共上海市委老干部局
编辑/《上海老干部工作》编辑部
电子信箱/shlgbgz@126.com
刊期/月刊
发送对象:离退休干部
印数/28000
地址/上海市岳阳路265号
邮编/200031
传真/(021) 64334955
编辑部电话/(021) 64312232
 64371946×102、237、238
印刷/中共上海市委办公厅文印中心
2023年第8期 总第431期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

我穿过军装——写在“八一”之际
…………… 苏忠能 (1)

党政之声

深化党和国家机构改革,推进国家治理体系和治理能力现代化…………… (4)

深刻领会习近平总书记重要讲话精神
…………… (5)

以高品质生态环境支撑高质量发展,加快推进人与自然和谐共生的现代化…………… (6)

本期专稿

市委老干部局召开理论中心组学习(扩大)会开展主题教育专题研讨…………… (8)

让青春在赓续红色血脉中绽放绚丽之花——以“从石库门再出发”主题活动为平台开展青少年党史教育工作…………… (9)

市委老干部局举办第135期老干部读书班
…………… (13)

工作集锦

嘉定区成立“耆乐嘉境·红领同行”老干部工作共同体…………… 嘉老宣 (14)

浦东新区成立“浦晖人才库”
…………… 叶丽亚 (14)

“靠谱老字号”普陀区域老干部工作共同体成立…………… 江玲 (14)

静安区启动老干部居家照护服务实事项目
…………… 陈泓晓 (15)

松江区开展“三清洗三维护”实事项目
…………… 范晓斌 (15)

崇明开展“纵贯上海”红色文化研学活动
…………… 周雨薇 (15)

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

把主题教育的总要求学深学透
…………… 李道康 (16)

一份担当 只为钟情于赓续中华优秀传统文化
…………… 王令之 (17)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

深刻理解“两个结合”，增强理论自信和文化自信…………… 陈海刚（19）

学习之窗

学习二十大精神 勇毅前行新征程…………… 赵天安（20）

年轻干部要成为调查研究的生力军和突击队…………… 徐 鹏（21）

厚德载物耀百世——报告古语解读之六…………… 丁万红（22）

活到老学到老——参加市委党校老干部读书班偶得…………… 刘江江（23）

党建园地

凝聚“关键少数”强化向心合力…………… 长宁区委老干部局（24）

全力推动新时代老干部工作高质量发展…………… 王晓龙（26）

金秋风采

连环画：从军人到老同志的“守护人”…………… 李荣光（28）

钢铁战士刘琦…………… 祝天泽（30）

永远是人民的勤务员…………… 宓正明（32）

老兵志在新途…………… 青浦区委老干部局（34）

百岁老兵的扶贫情怀…………… 市建交委（36）

他的晚年像朝霞一样灿烂…………… 李 敏（37）

激情岁月

朝鲜战场是炼金炉…………… 徐念奎（38）

志愿军中的上海人…………… 华 敏（40）

连长的故事…………… 朱在望（42）

当兵在小岛…………… 陈观法（43）

回望军旅 永远青春…………… 范永祥（44）

情满人间

“老鼠斑”忆语…………… 顾行超（45）

野战“病号饭”…………… 钱红春（46）

史班长的普洱茶…………… 徐建东（47）

上海阳台

“慢”游苏州河源头…………… 金洪远（48）

夜游青果巷…………… 缪 迅（49）

抄写报纸练脑子…………… 沈顺南（49）

健康养生

长寿运动排行榜……………（50）

长寿小绝招……………（50）

O型血跟长寿有关吗？……………（51）

夏季开胃好方法……………（52）

心脏健康五要素……………（53）

“伤心”饮料须少喝……………（53）

老年人饮水要有分寸……………（54）

生活服务

这五种养老服务领域非法集资需警惕……………（55）

艺林漫步…………… 刘振华等（56）

封面：展翅高飞 龚胜平 摄

封二：图文传真

封三：长宁区老干部摄影选

封底：荷叶田田 周文静 摄

深化党和国家机构改革， 推进国家治理体系和治理能力现代化

《求是》杂志发表中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平的重要文章《深化党和国家机构改革 推进国家治理体系和治理能力现代化》。

文章强调，深化党和国家机构改革，是贯彻落实党的二十大精神的重要举措，是推进国家治理体系和治理能力现代化的集中部署。继续推进党和国家机构改革，目的是推动党对社会主义现代化建设的领导在机构设置上更加科学、在职能配置上更加优化、在体制机制上更加完善、在运行管理上更加高效。党和国家机构改革是一项复杂系统工程，不可能一蹴而就，也不会一劳永逸，需要根据新的使命任务、新的战略安排、新的工作需要，不断调整优化党和国家机构职能体系，使之更好适应党和国家事业发展需要。

文章指出，党的十八大以来，我们深化党和国家机构改革的一个重要目的是坚持和加强党的全面领导，从

机构职责上把加强党的全面领导落实到各领域、各方面、各环节。这次机构改革，设立新的党中央决策议事协调机构，组建新的党中央职能部门和办事机构，在重要领域设立新的党中央派出机关，就是为了扬优势、补短板、强弱项，加强党中央对重大工作的集中统一领导。同时，在金融管理体制、科技管理体制、社会管理体制等方面对机构设置和职责配置作了比较合理的设计和安排。这些调整是在分析我们面临的深层次矛盾和问题的基础上提出的解决方案。各地区各部门要自觉在大局下思考、在大局下行动，确保机构改革方案贯彻落实不打折、不变形、不走样，特别是要严格依据机构改革方案制定和执行部门“三定”规定。

文章指出，搞好机构改革组织实施工作至关重要。要继续运用好坚持党对机构改革的全面领导、坚持不立不破先立后破、坚持推动机构职能优化协同高效、坚持

中央和地方一盘棋、坚持改革和法治相统一、坚持把思想政治工作贯穿改革全过程等宝贵经验，有组织、有步骤、有纪律推进机构改革组织实施工作。一要加大统的力度。在中央政治局常委会领导下，中央全面深化改革委员会牵头抓总、加强统筹协调，设立协调机制。二要坚持稳的基调。这次机构改革涉及部门较多、触及的问题较深，要谋定而后动。中央和地方机构改革在工作部署和组织实施上要有有机衔接、有序推进。三要做好人的工作。要引导广大党员、干部讲政治、顾大局、守规矩，正确对待利益格局调整和个人进退留转，积极支持改革，自觉服从组织安排。四要执行严的纪律。涉及机构变动、职责调整的部门，要自觉服从大局，确保机构、职责、人员等按要求及时调整到位。五要做到于法有据。坚持在法治轨道上推进机构改革，立法机构要统筹做好相关立改废释工作。

坚持从政治高度思考和处理军事问题，全力以赴履行好战区主战职能。

习近平强调，要深入贯彻党的二十大精神，贯彻新时代党的强军思想，贯彻新时代军事战略方针，锚定建军一百年奋斗目标，努力开创战区建设和备战打仗工作新局面。

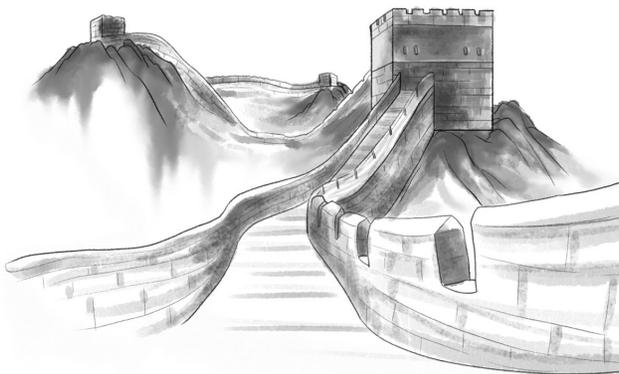
当前，世界进入新的动荡变革期，我国安全形势不稳定性不确定性增大。要时刻牢记使命任务，坚持问题导向，增强忧患意识，全力以赴履行好战区主战职能。要深化战争和作战筹划，建强战区联合作战指挥体系，大抓实战化军事训练，加快提高打赢能力。要坚持从政治高度思考和处理军事问题，敢于斗争、善于斗争，坚决捍卫国家主权、安全、发展利益。要全面加强党的建设，抓好学习贯彻新时代中国特色社会主义思想主题教育和“学习强军思想、建功强军事业”教育实践活动，持之以恒正风肃纪反腐，扎实做好抓基层打基础工作，提高战区党委领导备战打仗能力，把党和人民赋予的各项任务完成好。

肩负起举旗帜聚民心、防风险保安全、强治理惠民生、增动能促发展、谋合作图共赢的使命任务。

深刻领会习近平总书记重要讲话精神

习近平强调，新时代新征程，网信事业的重要地位作用日益凸显。要以新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的二十大精神，深入贯彻党中央关于网络强国的重要思想，切实肩负起举旗帜聚民心、防风险保安全、强治理惠民生、增动能促发展、谋合作图共赢的使命任务，坚持党管互联网，坚持网信为民，坚持走中国特色治网之道，坚持统筹发展和安全，坚持正能量是总要求、管得住是硬道理、用得好是真本事，坚持筑牢国家网络安全屏障，坚持发挥信息化驱动引领作用，坚持依法管网、依法办网、依法上网，坚持推动构建网络空间命运共同体，坚持建设忠诚干净担当的网信工作队伍，大力推动网信事业高质量发展，以网络强国建设新成效为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴作出新贡献。

习近平强调，各级党委（党组）要加强组织领导、强化统筹协调，确保党中央关于网信工作决策部署落到实处；各级网信部门要忠于党和人民，勇于担当作为，善于开拓创新，敢于斗争亮剑，甘于拼搏奉献，为推动网信事业高质量发展提供坚强保证。



以高品质生态环境支撑高质量发展， 加快推进人与自然和谐共生的现代化



习近平在讲话中强调，党的十八大以来，我们把生态文明建设作为关系中华民族永续发展的根本大计，开展了一系列开创性工作，决心之大、力度之大、成效之大前所未有，生态文明建设从理论到实践都发生了历史性、转折性、全局性变化，美丽中国建设迈出重大步伐。我们从解决突出生态环境问题入手，注重点面结合、标本兼治，实现由重点整治到系统治理的重大转变；坚持转变观念、压实责任，不断增强全党全国推进生态文明建设的自觉性主动性，实现由被动应对到主动作为的重大转变；紧跟时代、放眼世界，承担大国责任、展现大国担当，实现由全球环境治理参与者到引领者的重大转变；不断深化对生态文明建设规律的认识，形成新时代中国特色社会主义生态文明思想，实现由实

践探索到科学理论指导的重大转变。经过顽强努力，我国天更蓝、地更绿、水更清，万里河山更加多姿多彩。新时代生态文明建设的成就举世瞩目，成为新时代党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的显著标志。

习近平强调，我国生态环境保护结构性、根源性、趋势性压力尚未根本缓解。我国经济社会发展已进入加快绿色化、低碳化的高质量发展阶段，生态文明建设仍处于压力叠加、负重前行的关键期。必须以更高站位、更宽视野、更大力度来谋划和推进新征程生态环境保护工作，谱写新时代生态文明建设新篇章。

习近平指出，总结新时代十年的实践经验，分析当前面临的新情况新问题，继续推进生态文明建设，必须以新时代中国特色社会主义

生态文明思想为指导，正确处理几个重大关系。一是高质量发展和高水平保护的关系，要站在人与自然和谐共生的高度谋划发展，通过高水平环境保护，不断塑造发展的新动能、新优势，着力构建绿色低碳循环经济体系，有效降低发展的资源环境代价，持续增强发展的潜力和后劲。二是重点攻坚和协同治理的关系，要坚持系统观念，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，对突出生态环境问题采取有力措施，同时强化目标协同、多污染物控制协同、部门协同、区域协同、政策协同，不断增强各项工作的系统性、整体性、协同性。三是自然恢复和人工修复的关系，要坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，构建从山顶到海洋的保护治理大格局，综合运用自然恢复和人工修复两种手段，因地因时制宜、

分区分类施策，努力找到生态保护修复的最佳解决方案。四是外部约束和内生动力的关系，要始终坚持用最严格制度最严密法治保护生态环境，保持常态化外部压力，同时要激发起全社会共同呵护生态环境的内生动力。五是“双碳”承诺和自主行动的关系，我们承诺的“双碳”目标是确定不移的，但达到这一目标的路径和方式、节奏和力度则应该而且必须由我们自己作主，决不受他人左右。

习近平强调，要持续深入打好污染防治攻坚战，坚持精准治污、科学治污、依法治污，保持力度、延伸深度、拓展广度，深入推进蓝天、碧水、净土三大保卫战，持续改善生态环境质量。要加快推动发展方式绿色低碳转型，坚持把绿色低碳发展作为解决生态环境问题的治本之策，加快形成绿色生产方式和生活方式，厚植高质量发展的绿色底色。要着力提升生态系统多样性、稳定性、持续性，加大生态系统保护力度，切实加强生态保护修复监管，拓宽绿水青山转化金山银山的路径，为子孙后代留下山清水秀的生态空间。要积极稳妥推进碳达峰碳中和，坚持全国统筹、节约优先、双轮驱动、内外畅通、防范风险的原则，落实好碳达峰碳中和

“1+N”政策体系，构建清洁低碳安全高效的能源体系，加快构建新型电力系统，提升国家油气安全保障能力。要守牢美丽中国建设安全底线，贯彻总体国家安全观，积极有效应对各种风险挑战，切实维护生态安全、核与辐射安全等，保障我们赖以生存发展的自然环境和条件不受威胁和破坏。

习近平指出，要健全美丽中国建设保障体系。统筹各领域资源，汇聚各方面力量，打好法治、市场、科技、政策“组合拳”。要强化法治保障，统筹推进生态环境、资源能源等领域相关法律制修订，实施最严格的地上地下、陆海统筹、区域联动的生态环境治理制度，全面实行排污许可制，完善自然资源资产管理制度体系，健全国土空间用途管制制度。要完善绿色低碳发展经济政策，强化财政支持、税收政策支持、金融支持、价格政策支持。要推动有效市场和有为政府更好结合，将碳排放权、用能权、用水权、排污权等资源环境要素一体纳入要素市场化配置改革总盘子，支持出让、转让、抵押、入股等市场交易行为，加快构建环保信用监管体系，规范环境治理市场，促进环保产业和环境服务业健康发展。要加强科技

支撑，推进绿色低碳科技自立自强，把应对气候变化、新污染物治理等作为国家基础研究和科技创新重点领域，狠抓关键核心技术攻关，实施生态环境科技创新重大行动，培养造就一支高水平生态环境科技人才队伍，深化人工智能等数字技术应用，构建美丽中国数字化治理体系，建设绿色智慧的数字生态文明。

习近平强调，建设美丽中国是全面建设社会主义现代化国家的重要目标，必须坚持和加强党的全面领导。党中央、国务院近期将对全面推进美丽中国建设作出系统部署。各地区各部门要不断增强责任感、使命感，不折不扣贯彻落实党中央决策部署。地方各级党委和政府要坚决扛起美丽中国建设的政治责任，抓紧研究制定地方党政领导干部生态环境保护责任制，建立覆盖全面、权责一致、奖惩分明、环环相扣的责任体系。相关部门要认真落实生态文明建设责任清单，强化分工负责，加强协调联动，形成齐抓共管的强大合力。各级人大及其常委会要加强生态文明保护法治建设和法律实施监督，各级政协要加大生态文明建设专题协商和民主监督力度。要继续发挥中央生态环境保护督察利剑作用。

市委老干部局召开理论中心组学习 (扩大)会开展主题教育专题研讨

根据局主题教育工作安排，6月25日下午，市委老干部局召开理论中心组学习（扩大）会，围绕学习领会习近平总书记关于高质量发展的重要论述开展专题研讨。副局长、机关党委书记包龙根主持会议，并就深入学习贯彻落实高质量发展重要论述，推动新时代上海老干部工作高质量发展提出明确要求。副局长窦忠秋结合自身学习和分管工作作专题交流发言，副局长龚怡、张家科，二级巡视员王欢平以及局机关原副调研员以上干部、局属事业单位领导班子成员出席会议。

会议指出，理念是行动的先导，发展理念从根本上决定着发展方式和成效，高质量发展是体现新发展理念的发展。我们要深入贯彻落实好习近平总书记关于高质量发展的重

要论述，牢牢把握高质量发展这个首要任务。在新时代新征程上，要做到完整把握、准确理解、全面落实新发展理念，切实将崇尚创新、注重协调、倡导绿色、厚植开放、推进共享的要求落实到上海老干部工作的全过程各方面。

会议强调，我们要坚持以人民为中心的思想。把满足离退休干部对美好生活的向往作为工作的出发点和落脚点，认真践行人民城市重要理念，积极回应老同志急难愁盼问题，要从解决“有没有”的问题转向更加重视解决“好不好”的问题，要用改革的方法破难题、激活力，要以更加务实的举措，不断增进老同志的福祉。我们要坚持问题导向和目标导向。把解决实际问题作为打开工作局面的突破口，奔着问题去，向

着目标走，在补短板、强弱项、固底板、扬优势上持续用力、下功夫，推动上海老干部工作更高质量、更有效率发展。我们要认真履职尽责，狠抓工作落实。既要有真抓的实劲、敢抓的狠劲，也要有善抓的巧劲、常抓的韧劲，以更加强烈的使命担当，更加过硬的能力素质，更加严实的工作作风，努力在推动新时代上海老干部工作高质量发展中体现愿为、敢为、善为。

会上，还传达学习了习近平总书记在文化传承发展座谈会和在内蒙古考察时的重要讲话精神。办公室主任潘慧，发挥作用指导处处长薛晓东，宣传处副处长黄泽晖，生活待遇处副处长马常青，市老干部大学副校长查正和分别结合学习体会和工作实际作交流发言。

（执笔：杨翔）

让青春在赓续红色血脉中绽放绚丽之花

——以“从石库门再出发”主题活动为平台开展青少年党史教育工作

“半马苏河，见证了党团结带领人民不屈革命、艰苦创业、奋楫争先的光辉历程，是传承红色基因的重要载体，也为宣讲以‘一江一河’发展成果为引擎的新时代党史国史上海篇，传播新文化，注入强大动能，增添无穷魅力……”

近日，在上海少年儿童图书馆（长风馆）举行的2023年度“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动启动仪式上，现年75岁的全国最美“五老”、普老“四史”宣讲团团团长叶红，饱含深情地分享了十余年坚持代际传承、关心下一代的心路历程，抒发了全市广大离退休干部勇担初心使命、传承红色基因再出发的信心和决心。

从标志着中国共产党正式成立的中共一大会址，到首次明确提出无产阶级在民主革命中领导权和工农联盟问题的中共四大纪念馆；从申城仅有战争遗址类爱国主义教育基地的四行仓库，到青年周恩来、邓小平、聂荣臻等人留法勤工俭学出发地的黄浦码头旧址……

5年多来，上海市关工委始终以“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动为平台，聚焦立德树人根本任务，充分发挥“五老”作用和红色资源优势，深入推进传承红色基因工程，强化下一代文化自信自强，推动了全市青少年党史教育工作高质量开展。

聚焦铸魂育人，唱响传承红色基因主旋律

青少年是祖国的未来和民族的希望。培

养什么人、怎样培养人、为谁培养人始终是关心下一代事业的根本问题和核心课题。

经过思考和探索，2018年，市关工委按照“既凸显时代要求，又体现上海特色”的工作思路，确定并启动“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动，立刻受到了青少年群体和广大“五老”欢迎，收到了良好的社会反响。中国关工委主任顾秀莲专门作出批示，强调上海活动“很有特色，具有针对性、连续性、时代性、创新性，做好了必有成效”。为此，从次年起，主题活动不仅在整体设计上把“过去一年一换的主题教育活动”调整为“在较长时间段内持续进行”，有效保证了活动的稳定性、便于基层深入开展，同时在内容设计、组织推动等方面探索创新，搭建和完善了“读书”“宣讲”“寻访”“观影”“实践”“征文”等6大活动平台，进一步贴合青少年所需所盼和老同志所愿所长。

为了进一步深化青少年党史教育工作，全市各级关工委始终立足青少年思想实际，充分挖掘上海党的诞生地、初心始发地和伟大建党精神孕育地的红色资源优势，结合新中国成立70周年、“四史”宣传和党史学习教育、建党百年、党的二十大等重大活动，连续6年组织开展主题活动，教育和引导广大青少年听党话、跟党走，传承红色基因，厚植爱国情怀。据统计，每年主题活动吸引参与青少年人数均在100万以上，在“五老”们的示范引领下，年轻一代对中国特色



社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信更加坚定。

年年“再”出发，年年“地”不同。在四行仓库那面由8个炮弹孔、430个大小枪弹孔组成的纪念墙下，一批批青少年在老同志带领下开展红色寻访，以史鉴今，惕厉自醒，许下了“让初心薪火相传，把使命担在肩”的庄严承诺；在上海黄浦码头旧址，又有一批批“老中青”结对，于惊涛拍岸、卷起千堆雪中洞穿时空，聆听着“救国图存”与“人民城市”两个时代最强音！

“关心教育下一代健康成长是一项系统工程，是全党全社会共同的政治责任。”在这一共同目标指引下，市关工委、市委老干部局、市精神文明办、市教委、市总工会、团市委等多部门同向发力，逐步建立和形成了共享共建共推的联动机制，加强了工作研究和活动对接，年度主题活动实施方案也日趋完善和丰富。特别是在活动推进中，每年采取印发年度主题活动通知、举办活动启动仪式等形式，确保活动有“章”可循、有“势”可借、有“力”可用。

全市24家关工委成员单位纷纷结合本系统、本地区和本部门实际，主动加强同相关单位联合联动，接力推进以主题活动为平台的社会主义核心价值观教育深入开展。2019年，浦东新区关工委联合新区教育局、文明办等单位，着重围绕培育和践行“24字”社会主义核心价值观，开展以“腾飞中国、辉煌70年”为主题的童谣创作活

动，通过作品征集评选和传唱活动，充分发挥了优秀童谣愉悦身心、净化心灵、启迪心智的作用，为未成年人健康成长提供了精神力量。2022年，宝山区关工委与文明办、教育、团委等联合开展“强国复兴有我·宝山少年红途行”主题学习实践活动，通过“五老”志愿者和青少年学生结对参观淞沪抗战纪念馆、分享研学体会以及沉浸式红色场馆打卡活动，进一步激发了孩子们报效祖国、争当新时代好少年的热情。孩子们纷纷表示，要脚踏实地好好学习，做有理想、有抱负的新时代好少年。

全市还先后统一编印了《中国共产党英烈故事选》《新中国英模故事选》《上海英模谱》《上海红色乡土故事选》《申城匠心——听上海劳模讲成长故事》《初心之旅·上海印迹》等系列辅导读本，确保每年“老少共读一本书”活动常读常新。青少年们手不释卷，纷纷表示，通过“读书”，对英雄的认识更深刻立体了，英雄的形象在心中更伟大亲切了，要向英烈学习，走好新时代的长征路。

坚持守正创新，汇聚品牌提质增效新动能

新时代，百年未有之大变局加速演进，意识形态领域斗争日趋复杂严峻。

“舆论阵地特别是网络，如果我们不去占领，别人就会占领！”对此，全市以品牌建设为牵引，坚持守正创新，积极拓展网上主题活动新阵地，推动“面对面”与“键对键”的“无缝链接”。

与时代发展同步，与任务需求同向。经过深入调研，自2020年起，市关工委将开展“暑期红色电影月”活动的播放收看渠道，由传统的电视台先后改成了互联网平台、百事通IPTV。比如，与东方电影频道、“趣头条”等单位联合，在趣头条网站上设置了上传不超过200字微影评的“微言”、拍摄模仿演出红色经典片段微视频的“微演”、以多种艺术表现形式绘制红色影片海报的“微绘”等“三微”网络互动环节，



当年吸引近10万名青少年学生参与。

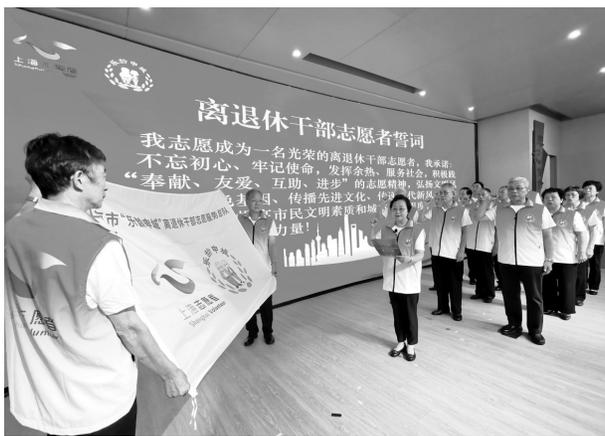
2021年，是党的百年诞辰。市关工委与波克公益合作，正式上线了以党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史为内容的《悦学党史》微信小程序，帮助和引导广大青少年学习中国共产党党史知识。“小程序寓学于乐、寓教于学，可以帮助和引导我们在一次次‘比赛竞技’和‘答题闯关’中学习和了解党的光荣传统和奋斗历程，从而坚定理想信念，听党话、跟党走。”青少年们如是说。

“多向年轻人讲一讲，坚定他们对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信”。2019年11月，习近平总书记考察杨浦滨江，与老劳模黄宝妹亲切交谈。一年后，带着殷殷嘱托，杨浦区关工委聚焦建党百年主题，创建旨在讲好红色故事、传承红色基因、弘扬志愿精神的“老杨树宣讲汇”品牌，并发布“百年百讲百场”宣讲菜单。活动中，全区“五老”结合亲身经历和人生感悟，向青少年们讲述党的百年奋斗重大成就和历史经验的故事256场，听众达6万余人次。

基层各级关工委纷纷开设“网上微课堂”“网上微直播”“网上微展示”“网上博客秀”等平台，组织老同志在网上宣讲党史国史、讲述红色故事，增强了主题活动的时代感。用老同志们的话说：我们的关工委工作也跟上了新时代，有了“新时尚”！

以关工委品牌厚实升华主题活动效果，用主题活动丰富拓展关工委品牌内容，这是全市各级在探索品牌建管用过程中形成的工作思路，实现了主题活动与品牌建设的双促进和双发展。

疫情爆发后，长宁区关工委首次采取线上线下同步直播的形式，组织开展“激扬小康爱国情 接力奋进新时代”主题活动，8万余名各街镇、系统关工委老同志和学校、社区青少年通过网络在线参加，并以录制视频与新媒体推送相结合的形式，邀请18位五老报告员作微宣讲和专题报告，实现了“停课不停教、教育不断线”。黄浦区关工委依托微信公众号开设专栏《朝夕集》，组织100余名老少结对，用撰文、绘画、书法、朗诵等艺术形式，“云端”笔谈，“隔空”传话，共同“声”援“疫”线，在孩子们的心中播下“真善美的种子”。静安区关工委采取“线下”采集、“线上”展播方式，将22名离休干部的感人故事，“分门别类”，制作成《静老讲“四史”》音频故事汇和《静老“四史”故事“绘”》



电子杂志，依托微信平台推送给青少年学生，提升了教育成效。闵行区关工委持续运维“讲好闲话”沪语课堂，由老播音员用沪语乡音讲述闵行本土红色故事、开设线上微党课，既丰富了“四史”学习教

育的宣讲形式，又传承了地方语言文化。

不少青少年与“五老”在互动留言中纷纷点赞，老同志离休不离岗、退休不褪色，倾情在“疫”线，充分展现出了爱党爱国情怀和勇于担当、奋发有为的精神风貌，为下一代作出了榜样。

全市还坚持结合工作搞宣传，进一步扩大关心下一代工作的影响力和覆盖面。2018年，市关工委汇集编印了《上海市100个关心下一代工作品牌汇编》，较好发挥了品牌引领示范作用。2021年，结合全市关心下一代工作表彰暨先进事迹报告会，将“全国关心下一代工作荣誉奖”获得者李仁杰、



“全国关心下一代工作突出贡献奖”获得者项伯龙等全国典型事迹汇编成《情暖浦江》一书，发放各级关工组织和“五老”团队，营造了学习先进典型、弘扬“五老”精神的浓厚氛围。每年，主题活动动态经人民网、上海发布、学习强国、解放日报等数十家新闻媒体宣传报道后，均引起了很好的社会反响。

建强五老队伍，开拓基层组织建设新局面

如何更好地发挥好“五老”人才优势，为新时代区域青少年党史教育提供人才支撑？

2022年9月9日，以讲述徐汇滨江“前世今生”为职责使命的“光启晚晴”滨江分团应“运”成立。不久，分团成员、徐汇区发改委原党组书记、主任彭光航，应邀为全区选调生、新录用公务员、储备人才作“新时代滨江这十年”主题宣讲：从“工业锈带”到“生活秀带”、从城市新空间到党建新亮点、从卓越新水岸到世界会客厅，生动讲述了城市新时代十年发展成果，激发了“新徐汇”生力军们投身徐汇人民城市建设的信心和热情。

在虹口区，首创“行走的党课”的全国最美志愿者、虹口记忆传讲工作室首席传讲人、退休老教师张家禾，正在为讲好“文化三地”故事，不知疲倦地翻阅大量关于革命史、文学史、城市生活史的书籍，从而让更多以青少年为主体的听众感怀红色文化、品味海派文化、追寻名人足迹。

“广大五老是党和国家的宝贵财富，是加强青少年思想政治工作的重要力量。”全市各级关工委以习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示批示为遵循，坚持党建引领，不断健全关工委领导体制和工作机制，推动关工团队、组织向基层延伸。

为了建强工作队伍，五年来全市各级关工委先后动员和吸收有能力、有专长、有意愿的老同志加入关工队伍，打造了以“众鑫有话”讲师团、上海大学“快乐百岁讲师团”、市老科协科普讲师团为重点的专业服

务团队。在嘉定区，区关工委立足区域实际，创设了“五老召集人”制度，通过严格落实每季度街镇关工委工作者例会、每月思研工作室会议以及“五老”召集人联络小组工作研讨会，及时梳理总结经验、推广特色案例，较好发挥了关工委组织日常工作负责人和“五老”骨干队伍的作用，使“五老召集人”真正成为基层关工委组织的领头雁。

在此基础上，2020年，全市各级关工委结合成立“乐龄申城”离退休干部志愿服务组织，推动和完善组织五老开展志愿服务活动相关制度建设，促进了关心下一代工作常态化、规范化、专业化。市关工办也通过年年举办关工工作专题培训，总结交流经验，探讨剖析问题，促进了基层关工委组织建设质量和水平。

党建是“纲”，“纲”举则“目”张。各级关工委积极探索在关工组织中建立功能型党支部、在建有功能型党支部的离退休干部兴趣组队中组建关工组织，提升了关工团队的组织力和凝聚力。“普老汇”是知名党建品牌。普陀区关工委立足这一资源优势，以“党建”带“关建”、强“关建”，在全区112个“普老汇”党建站点建立关工小组，实现了“党建”和“关建”的有机融合。

全市各级还积极推进关工委工作向“两新”组织延伸，进一步扩大了关心下一代工作的覆盖面。

“善于用青年员工听得懂、听得进的语言，来讲好党史国史，讲好上海的故事、讲好奉贤的精彩和企业的传奇……”

去年“七一”前夕，奉贤区关工委与相关单位联合启动“党建引领 乐龄赋能 贤商启航”工程，选派11名政治觉悟高、熟悉经济工作、善于沟通协调的退休干部党员到“两新”组织担任党建、关建指导员，不仅为提升新时代“两新”组织党的建设和企业党建（关建）科学化水平探索方法、提供路径，也架起了企业与政府之间沟通的桥梁，推动了企业复工复产。



与之相呼应，2022年9月，杨浦区关工委在全市首次启动互联网企业关键指导员工作试点。由退休党员干部担任的关键指导员们，坚持党建引领，积极探索以“互联网企业与平台并重”“人与产品并重”“政治教化与科学技术并重”为关节点的关工新模式，构建了以“老”带“新”、“新”“老”协力共进的“关工新力量”。

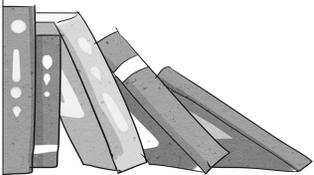
目前，全市共有各级各类关工组织约3.6万个，五老关爱工作团约3000个、五老讲师团（报告团）约1000个，从事关工工作的五老约25万人。

此外，全市持续扩大“于漪”“包起帆”“黍苗家园”“普老伴成长”等工作室的示范引领，依托“社区离退休干部之家”建立的“五老”工作室近两百个。

新时代，新征程，新使命。让我们在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，继续以“从石库门再出发——学习党史国史、传承红色基因、争做时代新人”主题活动为平台，大力弘扬“忠诚敬业、关爱后代、务实创新、无私奉献”的“五老”精神，为全面推进传承红色基因工程、肩负起新的文化使命贡献老同志们智慧和力量！

（执笔：刘凤林）

市委老干部局举办第135期 老干部读书班



日前，市委老干部局与市委党校联合举办第135期老干部读书班，来自各区、大口党委和部分中央在沪企业的50余名市管退休干部参加本期读书班。市委老干部局副局长龚怡先后出席读书班开班式、座谈会和结业式。

本期老干部读书班以深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神为主题主线，重点突出，内容丰富。市委党校专家教授袁新华、唐珏岚、肖鹏、孙叶青以及中医导引名家严蔚冰教授等分别围绕《习近平著作选读》导读、《加快构建新发展格局，着力推动高质量发展》、《开辟马克思主义中国化时代化新境界》、《后疫情时代老干部的心理调适》等内容作了精彩的专题授课。市委党校马克思主义学院项目组老师甘梅霞、卜新兵等开展了“习近平新时代中国特色社会主义思想在上海”的现场教学实践课。课堂上，许多老同志结合自身亲身经历，积极互动、交流感悟，分享精彩故事，收到很好的学习成效。

龚怡在讲话中指出，今年是深入贯彻落实党的二十大精神开局之年，是全党开展主题教育活动之年，学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，是全市离退休干部党建工作的主要政治任务。本次读书班深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，老同志们要学以致用，把在党校学习取得的成效落实到自己日常行为之中。要学有所悟，做政治上的“明白人”；要学无止境，做理论学习的“带头人”；要学以致用，做老有所为的“示范者”。

老同志们表示，要把在党校学习的成果转化为实际行动，进一步全面、系统、深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，积极参加主题教育，做贯彻落实党中央决策部署的坚决推动者、良好政治生态的自觉维护者、基层社会治理的积极参与者、社会和谐稳定的有力促进者，为上海加快建设具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，在新征程上继续当好改革开放排头兵、创新发展先行者作出老同志们的新贡献。

（执笔：乔宇）



嘉定区

嘉定区成立“耆乐嘉境·红领同行”老干部工作共同体

为进一步整合资源，不断提高老干部服务管理工作水平，日前，嘉定区举行“耆乐嘉境·红领同行”——嘉定区老干部工作共同体建设推进会。市委老干部局副局长包龙根，嘉定区委常委、组织部部长姚卫华共同为新成立的“耆乐嘉境·红领同行”嘉定区老干部工作共同体揭牌。

包龙根向共同体成立致贺，并从提高政治站位，切实增强紧迫感和责任感；完善工作机制，充分发挥共同体优势；注重

总结提炼，提升活跃度和影响力等方面，对共同体建设提出要求。

据悉，嘉定区老干部工作共同体将从三个层面开展共建工作：在区域间合作共建方面，积极参与闵嘉青、嘉昆太共同体建设，依托党建联建大格局，推动与兄弟单位在老干部活动项目、工作机制建设、队伍培养等方面深入交流合作、共建共享。在驻地单位融合共建方面，由6家单位参与共建。在区内网格联动共建方面，推动区内单位联手，以老干部工作主责主业为切入口，以合作单位专业领域为结合点，培育品牌项目。（嘉老宣）

浦东新区

浦东新区成立“浦晖人才库”

为进一步发挥好离退休干部的独特优势作用，日前，浦东新区成立“浦晖人才库”。市委老干部局副局长龚怡与浦东新区区委组织部副部长、老干部局局长朱慧玲共同为“浦晖人才库”揭牌。

龚怡在讲话中指出，建立“浦晖人才库”是浦东新区紧扣新时代离退休干部工作要求，探索离退休干部发挥优势作用、传承经验智慧新路径的积极实践。要进一步制定完善老干部人才管理办法、丰富作

用发挥渠道，为老干部发挥作用搭建平台、建立能力提升机制，满足老干部不断提升素质能力的需求。

近年来，浦东新区坚持党建引领，坚持守正创新，立足离退休干部党建工作发展的具体实践，持续做大做实“浦晖之光”系列工作品牌。为进一步加强离退休干部人才信息管理，浦东新区将全体老干部志愿者集结起来，正式成立了由党建指导员、宣讲团、银发智库、社区志愿服务队、银发艺术团、社情民意信息员队伍等六大队伍组成的“浦晖人才库”，切实将老同志所能所愿和社会所需所盼精准结合起来。（叶丽亚）

普陀区

“靠谱老字号”普陀区域老干部工作共同体成立

为进一步整合区域内各老干部工作部门优势资源，推进老干部工作高质量发展，近日，“靠谱老字号”普陀区域老干部工作共同体在普陀区成立。市委老干部局副局长窦忠秋，普陀区委常委、组织部部长李红珍为共同体揭牌。

窦忠秋对共同体成立致以热烈祝贺，并从更加注重政治引领，合力画好凝心铸魂“同心圆”；更加注重用心用情，着力打好服务保障“组合拳”；更加注重守正创新，协力开创老干部工作“新特色”等

方面，对共同体建设发展提出要求。

李红珍在致辞中表示，共同体的成立将进一步丰富“普老汇”离退休干部党建工作内涵。各成员单位汇聚普陀，汇力聚心、汇智聚才、汇果聚成，通过创新思路、举措方法和制度机制，将不断推动普陀区域老干部工作高质量发展。

据悉，“靠谱老字号”普陀区域老干部工作共同体，进一步加强市区联手、条块联合、区域联动，形成“学习共研、活动共联、服务共享、品牌共育、工作共商”的工作模式，共画普陀离退休干部美好生活同心圆。（江玲）



静安区启动老干部居家照护服务实事项目

为做深做细做实离休干部服务保障工作，持续推进“静老五守护”行动，拓展延伸“静老·安心养”品牌内涵。

区委老干部局通过调研科学设计服务项目，从健康管理“一对一”评估建档入手，设计了以生活照护、健康助力、家电清洗、助浴等四方面为主的个性化、针对性居家照护服务包。老同志可以自行搭配包括中医保健推拿、扞脚足浴、康复、理发、代配药、短时照护、代购生活物资等在内的服务项目。该服务为有需求的老干部提供了更为精准、全面、专业、个性化

的养老服务组合。同时，针对服务项目多、联系沟通较复杂的问题，他们还与服务机构协商，为老干部们配备了“一对一”管理师，定期主动联系老同志，沟通了解需要的服务内容和上门时间，做好记录，定期开展服务反馈，提升服务质量。

静安区委老干部局表示，该项目作为今年“为离休干部办实事”重点项目，将持续深入挖掘社会资源，通过多方联动，不断丰富服务内容，打造服务新格局，为离休干部提供更多更好的个性化、精细化服务项目。（陈泓晓）

静安区

松江区开展“三清洗三维护”实事项目

在炎炎夏日到来之前，松江区委老干部局如期完成今年度为离休干部上门“三清洗三维护”实事项目，共清洗保养空调311台，加注冷媒269台，清洗油烟机78台，洗衣机91台，确保了广大离休老同志能够安全舒适度过夏季。与此同时，安全扶手维护、居家照明维护、燃气具检测维

护等工作也在进行中。

据悉，松江区“三清洗三维护”作为受老同志欢迎的实事工作，已连续开展7年。区委老干部局每年及时部署安排，逐一排摸需求，全程跟踪检查，督促服务方规范、优质开展服务，为老同志打造“安居家”，推动了“爱洒茸城五守护”行动落实落细。（范晓斌）

松江区

崇明开展“纵贯上海”红色文化研学活动

为传承红色基因，赓续红色血脉，全面推进老干部“大思政课”体系建设，近日，崇明区老干部大学组织学员代表赴金山开展“纵贯上海”红色文化研学活动。

老同志们来到南社纪念馆，了解南社作为中国近代史上第一个大规模革命文化团体的光辉历程，感受先贤们追求独立、不断探索的勇气和魄力。在金山卫抗战遗址纪念馆，大家参观了被害乡民名录、紫砂壁画、“勿忘国耻”巨型石刻、金山卫抗战史料展等处，真切感受到了侵华日军在金山卫偷袭登陆给金山人民造成的巨大战争创伤，以及

中国共产党领导群众、依靠群众、发动群众所开展的持久抗争，为大家上了一堂生动的党史教育课和红色文化课。

本次研学活动是崇明区老干部大学探索“大思政课”体系建设、“走出教室办教育”的有益尝试，让老同志们在地教学、现场授课中实实在在地看到红色历史，真真切切地感受思想触动。通过红色文化研学活动，老同志们一致表示，要始终不忘初心，牢记使命，用革命历史教育引导青少年，传承红色基因，赓续红色血脉，老少携手同心跟党走，积极为推进中国式现代化贡献力量。（周雨薇）

崇明区



把主题教育的总要求学深学透

□ 李道康



学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育是一件事关全局的大事。习近平总书记在主题教育工作会议上发表的重要讲话，从新时代新征程党和国家事业发展的战略高度，深刻阐述了开展主题教育的重大意义和目标要求，这次主题教育关系到如何更好贯彻落实党的二十大精神，关系到如何更好推进中国式现代化这一新时代、新征程党的中心任务，关系到如何更好保持解决大党独有难题的清醒和坚定。我们要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂筑牢根本，为奋进新征程、建功新时代提供坚强有力的政治引领和政治保障，始终做到以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干。

这次主题教育的总要求是“学思想、强党性、重实践、建新功”，全体党组织和党员要深刻理解、牢牢把握主题教育的总要求，将其作为贯穿主题教育全过程的一条主线，推动主题教育扎实开展，努力取得实实在在的成效。

学思想——学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想是新时代新征程开创事业发展新局面的根本要求。坚持用马克思主义中国化时代化最新成果武装全党、指导实践、推动工作，是我们党创造历史、成就辉煌的一条重要经验。“十个明确”是基本理论，“十四个坚持”是基本方略，“十三个方面成就”是党的十九届六中全会审议通过的《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》对新时代十年党和国家事业取得历史性成就和发生历史性变革的全面总结。

强党性——学习贯彻习近平新时代中国

特色社会主义思想，就要自觉用这一思想改造主观世界，运用这一思想坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼，始终保持共产党人的政治本色。增强党性修养、加强党性锻炼是一个长期的、持续的过程，非一朝一夕之功，既要通过理论学习来增强党性，也要在实践斗争中锤炼党性。强党性，就是要凝心铸魂筑牢根本，就是要锤炼品格强化忠诚。深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，始终在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致。强党性，就是要突出问题导向，查不足、找差距、明方向。强党性，就是要做到学思想、见行动。

重实践——就是要实干担当促进发展、要践行宗旨为民造福、要大兴调查研究之风，解决实际问题。要以此次主题教育为契机加强高校离退休干部党建工作，贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，持续强化政治引领、深化理论武装，真正把离退休干部党支部建设成为组织、凝聚、教育、服务老同志的坚强堡垒。积极搭建平台，充分发挥“五老”优势，为协同构建大思政格局贡献智慧和力量。

建新功——学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，要从习近平新时代中国特色社会主义思想中汲取奋发进取的智慧和力量，熟练掌握其中蕴含的领导方法、思想方法、工作方法，不断提高履职尽责的能力和水平，凝心聚力促发展，驰而不息抓落实，立足岗位作贡献，努力创造经得起历史和人民检验的实绩。



学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育中，我们认真学习二十大精神、总书记论著和重要讲话精神，感受颇深。二十大提出的马克思主义与中国具体实践相结合，同中华优秀传统文化相结合的“两个结合”，是又一次思想解放。总书记高瞻远瞩，深思熟虑，在文化传承发展座谈会上，发表了纲领性讲话，强调指出，“两个结合”造就了一个有机统一的新的文化生命体，让马克思主义成为中国的，中华优秀传统文化成为现代的，让经由“结合”而形成的新文化成为中国式现代化的文化形态。中国式现代化赋予中华文明以现代力量，中华文明赋予中国式

现代化以深厚底蕴。还指出，马克思主义和中华优秀传统文化来源不同，但彼此存在高度的契合性。相互契合才能有机结合。总书记讲话为实现中华优秀传统文化的现代发展，实现中华民族的伟大复兴，阐明了重大意义和深刻内涵。

泱泱中华，历史悠久，优秀文化，博大精深。中华民族在几千年历史中创造和延续的中华优秀传统文化，是中华民族的根脉和灵魂。学者认为，“人类文明史一再表明，每到重大历史关头，文化都能感国运之变化、发时代之先声。”（范玉刚：《以文脉赓续建设中华民族现代文明新篇章》）而多少国人为之倾倒、为

之深爱的中华优秀诗词文化，则是中华民族值得珍惜、传承和弘扬的国之瑰宝。中华传统诗词饱含传统文化的浓墨重彩和中华民族丰厚的底蕴。我们站在“两个结合”的高度，去认识中华优秀传统文化，思考传承和发扬优秀诗歌文化，更能提高思想和文化的认知，视野境界也豁然开朗。

新时代对老干部队伍文化建设提出了新要求。在老干部部门大力支持下，我坚持参加上海老干部诗歌创作活动。在上海市老干部活动中心枫林诗词社、市建交委建设诗社分别担任副社长、社长。诗词和朗诵活动中，我和诗友们一起学习中华优秀传统文化，传承和弘扬优

一份担当 只为钟情于赓续 中华优秀传统文化

□ 王令之





秀传统诗词，在上海老干部系统和上海诗词界、朗诵界交流，在地方及中央媒体等介绍学习中华优秀传统文化的成果，取得良好社会影响，得到认可和好评。

我们体会，诗可以言志，更可以传承文化，抒发家国情怀。我们生活在伟大的新时代，虽然多数老同志步入花甲、古稀或耄耋之年，已经从各个岗位退下来，但是我们曾经参与过、亲历过、见证过时代的变迁和发展，奉献过青春热血。如今乐享新时代新生活，我们又是当下金色年华的体验者和书写者，总能在岁月年轮里找到自己奋斗的足迹，感受到属于时代的记忆和展望。这些都是当代诗词可歌可泣可书写的题材，更是老同志心之所系。正因为老同志有过那些独特的体验，当下依然初心不老，时刻关心关注时代前进脉搏，我们有兴趣聆听并记录发生在身边的中国故事。诗友中不乏身经生死考验，参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝的老干部，还有国家建设的功臣、专家、劳动者和管理者。我们因共同爱好而结社，循着时代前进步伐，把心中的诗意融入中华诗词文化的血脉之中，书写时代辉煌，也书写多

彩人生。

“问渠那得清如许？为有源头活水来。”有优秀文化的传承和当代生活丰富的创作源泉相结合，老同志有感而发，为城乡变化、社会发展而歌，为新时代新征程而歌，对祖国的挚爱跃然纸上。表达了不忘初心，扎根传统，相信未来的家国情怀。我们传承历史文脉、奏响新时代弦歌，赋予诗歌创作丰富的社会意义和鲜明的时代特色。诗友们近年来创作了大量诗歌，在线上线下交流。有的作品在上海的各种诗刊、主流报刊、朗诵界、市民诗歌节和中央媒体传播，产生了良好影响。不少作品见于《上海诗词》《新民晚报》《上海老年报》《上海老干部工作》《晚霞似锦》《枫林苑》《建设诗苑》等刊物及各类新媒体。

作为中央广播电视总台社教节目中心特邀嘉宾，我多次参加老年之声栏目录制，用声音传播诗歌文化等，话说身边老同志兴趣活动的种种体验，向全国听众及全网展示上海老干部积极向上的精神面貌和文化自信。还围绕“诗意端午话家国”主题写了新作。有诗文朗诵《诗意端午》及绝句《端午特别节目有吟》等。绝句如

下：

“又是端阳说古风，凭将解语寄云中。吾侪醉爱诗文化，莫负离骚在皓穹。”

总之，中华优秀传统文化流传至今，弘扬中华优秀传统文化并不断创新，是新时代一个重要任务。诗歌文化已成为上海市老干部活动中心兴趣活动中一道独特风景，也成了老同志可以引以自豪的一种文化现象。老同志研读、传诵，学习创作，获得精神滋养并传承发扬，本身就是一份文化自觉、自信和担当。切实做好这些，是我们学习贯彻总书记在文化传承发展座谈会讲话精神的实际行动。这方面我们还有很多事情要做。要坚持以马克思主义思想为指导，继承发扬好中华优秀传统文化，在传承和结合中发展，构筑中国式现代化新的文化生命体。在不断的学习中，提高修养，提升立意，繁荣我们的诗歌创作，为推进新时代文化建设贡献力量。对于我本人来说，通过各种机会，学习并推介优秀诗词文化。让更多的老年朋友走近诗歌，领略中华优秀传统文化之美，正是鼓舞我参与贯彻“两个结合”的实践，并为之努力的初衷和源动力。



深刻理解“两个结合”， 增强理论自信和文化自信

□ 陈海刚

今年是中国共产党成立102周年。在纪念党成立102周年之际，认真学习习近平总书记最近在文化传承发展座谈会上重要讲话精神，深刻理解“两个结合”，进一步增强理论自信和文化自信。

毛泽东同志早在1954年就明确指出，中国共产党的理论基础是马克思列宁主义。习近平总书记在党的二十大报告中强调，马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想。坚持和发展马克思

主义，必须同中国具体实际相结合，必须同中华优秀传统文化相结合。

“两个结合”是推进马克思主义中国化时代化的根本途径。新时代以来，我们党坚持“两个结合”，勇于进行理论探索和创新，以全新的视野深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发

展规律的认识，取得重大理论创新成果，集中体现为习近平新时代中国特色社会主义思想。

习近平新时代中国特色社会主义思想是在坚持“两个结合”中创立的，是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义，是中华文化和中国精神的时代精华。习近平总书记在文化传承发展座谈会上发表重要讲话，深入阐释了“两个结合”的重大意义，对于我们更好担负起新的文化使命，不断推进马克思主义中国化时代化，在新的历史起点上继续推动文化繁荣、建设文化强国、

建设中华民族现代文明，意义重大，影响深远。同时，也使全党进一步深刻认识习近平新时代中国特色社会主义思想，增强理论自信；进一步深刻认识中华优秀传统文化的很多重要元素共同塑造出中华文明具有连续性、创新性、统一性、包容性与和平性五个突出特性，增强文化自信。

增强和坚定理论自信，文化自信，有利于我们进一步增强和坚定“四个自信”，进一步坚持走自己的路，立足中华民族伟大历史实践和当代实践，用中国道理总结好中国经验，把中国经验提升为中国理论，续写马克思主义中国化时代化新篇章，着力推进中国共产党领导下的中国式现代化建设，向着实现中华民族伟大复兴的中国梦砥砺奋进！

学习二十大精神 勇毅前行新征程

□ 赵天安

举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会是在特殊的历史条件下召开的一次特殊的大会。其特殊，是因为一是我党总结过去十年发展，展望和定位未来发展的重要的大会；二是中国最高领导层换届；三是为中国明天如何实现第二个百年目标描绘了蓝图。

吃水不忘挖井人，翻身不忘共产党。我是在党的教育培养下成长起来的，1956年6月，我参加工作，担任一所重点高中的政治教师工作，是做人的思想教育的工作。我在学校的几十年教育教学过程中始终坚持“寓党代会精神于思想政治课教学之中”，为党为国家培养了许多共产主义接班人，我也实现了一次举手定承诺，一生践行守承诺，也让我实现了教育工作的初心使命，做到了让学校放心，社会安心，学生开心。

二十大是具有里程碑意

义可以载入史册的历史性会议，是一次与时俱进突破创新的会议，是一次初心使命、推进自我革命的会议，是一次担当作为攻坚克难的会议，是一次继往开来，实现中华民族伟大复兴的会议，报告庄严宣誓，党用伟大奋斗创造了百年伟业，也一定能用新的伟大奋斗创造新的伟业，让人充满了信心和力量。

1997年暑假我告别了学校教育工作退休了，退休了意味着人生进入了第二春，那就是开展宣讲。为把二十大精神宣讲得更好，我总结了以往的宣讲情况，尤其是退休后的五次宣讲，再次研读了报告中极其丰富的内容，理出了习近平新时代中国特色社会主义思想、中国式现代化、从严治党、依法治国、经济上的稳字当头、稳中求进等方面的二十大精神内涵。再结合我主要的宣讲对象是退休干部，他

们有的是某领域的领导，有的是城市发展的亲历者、建设者，有着丰富的工作经历，因此我对宣讲的内容做足功课，从“听、读、议、思、理、讲、结”七个字出发，多层面报告、开拓思路；多角度阅读、细心研究；多形式探讨、交流心得；多方面联络、互通有无；多渠道梳理、理出提纲；多领域试讲、发挥能量；多层次回顾、精心提炼。

走在新征程路上，我们老同志也要认真学习二十大精神，深刻把握“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。我们每一位老同志要坚守宣誓承诺，永远听党指挥，永远跟党走，为实现中国特色社会主义现代化强国添上属于老同志的精彩。

年轻干部要成为调查研究的生力军和突击队

□ 徐 鹏

当前，全党正在深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，调查研究作为其中的重要一环。继承好传承好党的优良传统，不断提高调查研究的能力水平，既是时代要求，也是成长所需。年轻干部要以此次主题教育为契机，积极投身、主动融入，坚持理论学习与实践运用有机结合，通过开展广泛深入的调查研究，开拓思路、熟悉情况、发现问题、掌握方法，切实转变工作作风、增进同群众感情，切实提高履职本领、增强责任担当。

要开动脑筋，迈开步子，开阔视野，不做“井底之蛙”。年轻干部要积极破除工作中的惰性意识和惯性思维，敢于突破自我，改变自己，主动走出去“涨知识”“开眼界”“强能力”，接受新理念新思维的冲击，新知识新技术的洗礼。要深刻认识当前经济社会主要矛盾变化带来的新特征新需求，深刻把握错综复杂的国际环境带来的新矛盾新挑战，精准对接本领域、本行业、本系统的新发展新变化，以改革创新的精神应对变局、开拓新局、破解难局。要审时度势，顺势而为，坚持科学的思维方式和工作方法，多取他人所长补己之短，多借他山之石琢己身之玉，深入学习其他地区和单位的先进做法、典型经验和成功模式。要充分尊重基层和群众的首创精神，从生动鲜活的基层实践中汲取智慧，对创新的做法进行提炼总结，应对新形势、探索新策略、解决新问题。

要扑下身子，沉到一线，脚踏实地，不搞“蜻蜓点水”。习近平总书记指出，脚下沾有多少泥土，心中就沉淀多少真情。多踩泥，

才能接地气；接地气，才能有底气。要与群众零距离接触，多看、多听、多问、多想，多思考群众的所思所盼、所需所愿。要坚持实事求是的原则，原汁原味做好调研报告的梳理总结、分析研判和成果转化，不遮不掩，不夸大不缩小，将基层最实际的状态、最真实的声音反映出来，将基层群众最迫切的呼声传递出去。精准施策，对症下药，提出最精准最管用最实际的解决方案，切实淬炼调查研究能力，增强干事创业的“地气”“智气”。

调查研究既要深入调研、写好报告，更要破解难题、办好实事，做好“后半篇文章”，扎实推动整改落实和建章立制，真正发挥以研资政作用。而解决好“后半篇文章”正是检验和考验年轻干部素质能力的关键。“刀在石上磨、人在事上练”，面对调研中发现的问题特别是基层群众迫切解决的急难愁盼问题，年轻干部要充分发扬斗争精神，不推诿、不逃避；不犹豫、不观望；不畏缩、不躲闪，敢于直面，带头迎难而上，啃最硬的骨头、涉浪急险滩、接烫手山芋，在真刀真枪中经风雨、见世面、长才干、壮筋骨，锤炼能力、积累经验、提升本领。面对复杂的棘手问题，要坚持由表及里、从易到难，抽丝剥茧、理清思路，搞清楚来龙去脉和前因后果；去粗取精、去伪存真，找出关键信息和核心内容。要找准问题的内在联系和本质特征，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，把握问题的规律性，把脉问诊、解剖麻雀，举一反三，提出针对性可行性解决的意见建议，有效推动政策措施落地落细落实，切实提升基层群众的获得感和满意度。

厚德载物，是习近平总书记在党的二十大报告中提到的中国古语之一，也是中华优秀传统文化的一个核心理念。

一、厚德载物的语义

厚德载物一语，出自《周易》：“地势坤，君子以厚德载物。”意思是，一个人的德行积累到无限大之后，可以容纳万事万物，只有厚德才能载物，也只有载物才可以让自己变得更强大。

先秦时，诸子百家的核心纲领在表述上各有不同，但不约而同都以道德修养作为基本的前提和要义：道家的《道德经》，明确标榜道和德是他们的两大核心理念；儒家始终都强调立德和修身；墨子的“兼爱”“非攻”，还有法家的法治观，都希望通过外在的行为规范来约束社会共同体的人，能够内化为个人的道德修养。

二、厚德载物和中华民族的精神脊梁

崇尚高尚是中华文明史上一种绵延不断的传承，铭刻在华夏儿女的心灵上，融化在中华民族的血脉里，是中华民族生生不息、薪火相传的精神支柱和文化自信。

宋代包拯以志美行厉、刚正不阿而闻名古今，曾立家法告诫后人：后世子孙凡做官贪赃枉法、以权谋私者，活着不得入家门，死了不得葬到祖坟地。不从我志，非我子孙。表明了包拯以德齐家、以德治世之志向与追求。

周恩来总理堪称全党道德修养之楷模。1943年3月18日是周恩来45岁生日，当天晚上，他在办公室写下了著名的《我的修养要则》，对自己提出了严格要求：

“加紧学习，努力工作，习作合一，与不正确的思想意识作原则上坚决的斗争，发扬自己的长处，纠正自己的短处，永远不脱离群众，注意调研，健全自己的身体。”在修德立德树德方面，周恩来为我们树立了光辉榜样。

三、厚德载物和习近平总书记的道德建设理念

自党的十八大以来，习近平总书记反复强调，在当代中国，我们的民族、我们的国家应该坚守社会主义核心价值观。要大力弘扬中华传统美德，增强人民的思想道德修养，形成良好的社会风气，激励全国各族人民为中华民族伟大复兴不懈奋斗。

2018年5月2日，习近平到北京大学和师生座谈时引用了这样一段话：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”。这是《礼记·大学》篇的基本纲领，也是治学追求的最高境界。习近平总

书记说：“一个人只有明大德，守公德，严私德，其才能用得其所。”明大德，讲的是国家之德，每个人都要立志报效祖国。守公德，讲的是公共领域之德，每个人在公共领域都要遵守相关法规，合公序良俗。严私德，讲的是私人领域之德，就是私生活所表现出来的道德行为、品质和习惯，也要讲规矩、守底线，对于共产党员来说，就是要严格约束自己的操守和言行。

个人的道德养成，不是一朝一夕之事，贵在坚持；家国的道德建设，不是一代两代之责，务须有恒。新时代新征程，道德养成和道德建设永远在路上。

厚德载物耀百世

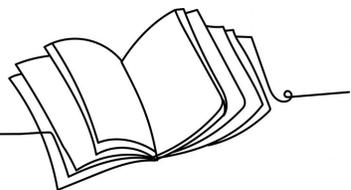
——报告古语解读之六

□ 丁万红

活到老学到老

——参加市委党校老干部读书班偶得

□ 刘江江



夏初，来到久违的市委党校参加市委老干部局组织的第135期老干部读书班，离开工作岗位多年，这样的系统学习非常重要非常必要非常需要。五天的政治理论学习，党校授课老师精心备课认真授课，听课老同志获益匪浅，是一次名不虚传的“加油补钙”的好机会。

学习的重要性进一步提升。来读书班之前，自己也参加一些老年大学的活动，但是这样系统的政治理论学习缺课多时了，对是否去参加集中学习有过犹豫。学习后进一步理解了二十大报告所指出的，世界百年未有之大变局加速演进，我国发展面临新的战略机遇。我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能力实现中华民族伟大复兴的目标。因此习近平新时代中国特色社会主义思想

义思想更为重要，更需要有高瞻远瞩的理论指导统一思想，有战略有胆略有定力的领袖掌舵领航。从我个人而言，就是要做到“老马识途”，在政治、行动、情感上与党中央保持一致；要让学习理论伴随终身；让退休生活通过学习更有意义更加高雅。

认清形势的紧迫性进一步提升。当前，“世界百年未有之大变局加速演进，世界进入新的动荡变革期，必须准备经受风高浪急甚至惊涛骇浪的重大考验”，加之中美关系、俄乌战争、台海冲突不断，改革发展稳定依然面临不少深层次矛盾。通过学习，对党中央指出的形势与政策有清晰清醒的认识，更对习近平总书记对党中央的战略方针指导思想有信心。

坚定信念的使命进一步

提升。虽然退休多年，但是坚定信念牢记使命依旧是我们老党员的初心。这次参加老干部读书班，深深感受到党组织对我们老党员老同志政治上的关爱，生活上的关心。退休不褪色，离岗不离党，才能方得始终。在党校学习闲暇，目睹了党校校园建设的变化，新设的大数据教学实训室令人耳目一新，年轻教师朝气蓬勃创新授课方式。尤其让人肃然起敬的是位于党校大门口那座马恩雕像，这大概是我见过的最传神最有灵气的塑像，共产主义理论的创始人几十年巍然屹立在中国共产党的诞生地，以那睿智的目光阅尽世界风云。伫立雕像前，心中是神圣的，仰望着他们，不会忘记我们来自何方，不会忘记当年举起右手庄严宣誓时的那份初心……



“1+2+3” 凝聚“关键少数” 强化向心合力

□ 长宁区委老干部局

为深入学习贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》，更好地将局级退休干部这一群体组织发动起来，近年来，长宁区委老干部局在实践过程中总结提炼了“1+2+3”，注重全过程凝聚、管理、服务“银龄关键少数”，不断创新新时期退休党员管理举措，引导老同志“退休不褪色、离岗不离党”，积极围绕长宁国际精品城区建设发挥自身独特优势。

办好一场“荣退仪式”， 迎接新起点“走心”又“走新”

积极探索“荣誉退休”工作，精心设计环节，进一步增强退休干部的政治荣誉感和组织归属感。

谈话凝共识。区委领导与新退休老领导逐一面对面交心谈话，谈成绩，回顾工作历程，表达区委的感谢和肯定；提希望，激励永葆本色，继续为中心工作发挥余热；听意见，了解思想动态，帮助其顺利完成角色转换。

仪式传真情。区委组织部、区委老干部局牵头举办温馨简朴的荣退仪式，让有温度的活动点亮“退休”特殊时刻。通过一场座谈、一个证书、一份感言、一张合影、一份项目表“五个一”“荣退礼包”，区委领导、老干部局负责同志、局级退休支部支委、新退休干部、支部联络员“五齐

聚”，使老同志真切感受到组织的真情关爱。

接收有规范。第一时间将新退休党员编入局级退休干部党支部，做到四清楚（个人简历清楚、家庭情况清楚、健康状况清楚、兴趣特长清楚）；编印《离退休干部服务项目表》，发放《老干部活动指南》《老干部大学招生简章》等，全面清晰解读退休政策，解答“退休了可以干什么、应该做什么、还能有什么”的困惑。

建好两个“朋友圈”， 凝聚新动能“入心”又“贴心”

以更规范的支部建设、更精准的服务管理，将老同志凝聚在“朋友圈”里，传递老干部工作的热度和温度。

做强“党建”朋友圈，提升组织力凝聚人心。坚持“三会一课”。每月发布组织生活提示，编印学习参考材料，指导局级



退休支部及时组织学习，传达和解读中央、市委有关重要会议以及讲话精神。创新支部学习新形式。结合数字时代新特点，做好各种线上线下学习辅导和交流。组织退休老领导参加理论学习班、形势报告会，通过“线上”“指尖”更好地做到学习不停步、思想有进步。强化管理监督。建立离退休干部微信群使用公约，明确使用微信的鼓励清单和负面清单，引导老同志在互联网空间发挥好正能量作用，在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定。联系实际求实效。采取“请进来，走出去”方法，邀请在职领导介绍区经济社会发展、教育资源等情况，为老领导了解区情创造条件，组织学习考察和“三看”教育活动，感受最新发展变化。

打造“服务”朋友圈，提升服务力凝聚人气。坚持“四必访”。做到“重大节日有慰问，生病住院有探望，遇到事情有商量，发生困难有帮助”，走访中送学上门、宣传引导、答疑解惑，走访后信息传递、意见反馈，真正做到始终如一，关爱无处不在。开展健康服务。结合组织生活，开展健康管理讲座，提高老干部自我保健意识。结合需求，开展疫苗接种专场，筑牢免疫屏障。打造精彩活动。以“宁享非遗”、古典音乐鉴赏、摄影书法等活动，让老同志老有所学、老有所为、老有所乐。

搭好三个“正能量平台”， 赋能新舞台“凝心”又“聚力”

积极搭建献“智”、献“力”、献“爱”三个平台，为局级老领导弘扬优良传统、传承宝贵经验、献余热作贡献创造条件。

围绕献“智”，搭建建言献策平台。通过组织老领导参加区情通报会、党代会等重要会议，向老同志通报工作，传达重要文件和会议精神，推动老同志继续为长宁



建设国际精品城区发挥作用。老领导们结合工作经验和期望，提出了很多好的建议和意见。有的党员发现公共厕所缺少适老设施，主动向区政府领导反映，数月后全区公厕都专门为老人安装了扶手。有的党员在疫情期间积极建议为企业做好招商引资、复工政策宣传，让困难企业找得到人，还为部分企业提供集体会诊服务。

围绕献“力”，搭建发挥优势平台。老领导在不同岗位上积极发挥政治优势，为人民城市人民建贡献智慧和力量。如，带领区人大研究会认真开展调研，每年会围绕“老年人幸福指数”“全过程民主”“东虹桥开发”等长宁区重要领域建设进行一线研究报告，为推进人大工作理论和实践创新起到辅助作用。又如在区政协之友社组织成员开展政治理论学习，引导大家正确理解党的路线、方针、政策，积极反映社情民意，为长宁的经济和社会发展献计献策。

围绕献“爱”，搭建传承红色基因平台。组织老领导参加区理论宣讲团、五老报告团，参与区初心讲堂等宣讲活动，为新入职公务员、市选调生、机关公务员讲好长宁人的精神。创设新品牌“宁红讲堂”，创新教育方式，老同志为全区青少年录制主题教育微报告，深入社区和校区传播好声音。在老同志们的接续奋斗下长宁区关心下一代工作屡创佳绩，受到广泛好评。



坚持党建引领 强化一体推进 全力推动新时代老干部工作高质量发展

□ 王晓龙

近年来，宝山区委老干部局坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想等党的创新理论指导工作实践，努力做到真抓实干、守正创新，以党建引领点燃新时代老干部工作高质量创新发展“红色引擎”，一体推进离退休干部党的建设、作用发挥、服务管理以及老干部工作部门自身建设，为科创宝山建设和“北转型”助力赋能。

一、以政治建设为统领，建立健全老干部工作体制机制

始终把政治建设放在首位，进一步建立健全老干部工作体制机制，不断强化五责协同机制化、工作管理制度化、任务落实清单化，让工作推进“有据可依”。

1、强化五责协同机制化。把贯彻落实《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》作为工作主线，在强化“区委党建主体责任”“区委组织部牵头抓总责任”“区委老干部局指导督促责任”“各委办局党委（党组）、各街镇机关党组织直接领导责任”“老干部工作者和离退休干部党支部组织落实责任”等“五责”协同上持续用力，层层压实，形成老干部工作上下贯通的责任体系，切实以高水平离退休干部党建引领老干部工作高质量发展。

2、强化工作管理制度化。持续建立并

完善一系列工作制度，有效保证离退休干部党建工作开展。如：2+X区情通报制度，区委主要领导向离退休干部通报经济社会发展情况，分管领导报告老干部关心重点工作；针对宝山区域面积大、老同志居住分散特点，建立片区例会制度，推选有威望、有经验的书记担任片长，每半年举办一次成员单位工作交流和学习研讨；牵头建立“专项经费+工作补贴+党费返还”经费保障机制等。

3、强化任务落实清单化。围绕宝山奋进“北转型”、加快“主阵地、主城区、样板区”建设目标，对照《意见》梳理重点任务，明确各单位党委（党工委、党组）书记以及党支部书记的年度工作任务，列出党委（党工委、党组）需要落实到位的“政治建设、组织功能建设、党员管理监督、激励关怀服务、组织领导保障”等5大类20项具体任务和老干部工作者、党支部书记需要落实到位的“思想政治、组织生活、纪律规矩、激励关怀”等4大类15项任务清单，确保工作推进目标明、不漏项。

二、以人才资源为支撑，着力提升老干部作用发挥效能

用好用活人才资源，抓好老干部工作联合体、专业志愿服务队、达人带团队工作室

等三项建设，打造宝山区离退休干部专业人才“蓄水池”，让老干部发挥作用“焕然一新”。

1、成立区域老干部联合体。探索打造区域联合平台，与宝钢股份、上海大学、中国电子科技集团第二十三研究所等区域内各类老干部工作主体协同联动，共同成立宝山区企校所老干部工作联合体，集聚区域老干部人才资源，按照“资源共享、优势互补、项目共办、合作共赢”的理念，在发展战略共谋、发展资源共享、发展难题共解方面寻求突破，创新协作方法，进一步凝聚区域内离退休干部的智慧力量。

2、组建专业志愿服务队。结合宝山发展实际，聚焦中心任务，区委老干部局会同教育局、卫健委、“公检法司”、市场监管局及其他老干部工作主体，共同遴选、组建宝教薪火、E网青山、健康宝沪、法治宣传、城市安全等5支以“专、特、精”为亮点的离退休干部专业志愿服务队，并形成《宝山区离退休干部专业志愿服务队活动菜单》，积极引导老干部们在上海城市文明建设、宝山转型发展、基层社区治理、疫情防控、法治普法、城市安全等基层一线领域发挥余热，用实际行动践行初心使命。

3、培育达人带团队工作室。创新探索“达人+团队”发挥作用模式，依托区社区治理学院、区文明实践中心、上海长江河口科技馆、各街镇社区离退休干部之家等党建引领老干部发挥作用的新平台，成立“朱志仁人民调解工作室”“陈德骅调解工作室”等离退休干部发挥作用专业工作室，以点带面，有效发挥“老达人”们的示范引领与优势作用，接续培育一批又一批专业能力强、有特长的“社区达人”，把作用发挥集聚在服务群众实践第一线，将宝山老干部们“服务科创宝山、助力北转型”的美好精神传承下去。

三、以精准精细为目标，用心用情做好老干部服务管理

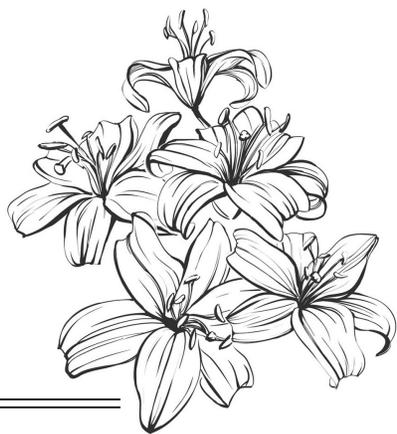
坚持精准精细、用心用情，不断增强服务意识，深入开展“乐龄申城五守护”活动，健全完善“一人一策”，落实走访慰问，把党的关怀送进老干部的心坎里，让老干部的幸福感“更可持续”。

1、聚焦“五个联手”守初心。围绕老同志在居家养老、医疗保健、法律援助、精神慰藉、智慧助老等五方面需求，高标准推进“乐龄申城五守护”行动。如联手民政，开展“面对面，心贴心”人文关怀；联手卫健委，开展“专家义诊”活动，借助仁和医院老年医学中心资源试点离休干部健康管理专项服务工作；联手司法，开展“法律顾问”进社区、进家庭活动；联手街镇，开展智慧养老进有需求老同志家庭活动；联手居民区，开展“小老人助老老人”结对关爱活动等。

2、优化“一人一策”解难题。结合老同志个人实际情况和个性化需求，进一步健全完善“一人一策”工作机制，做到上下联动、信息共享，为后续精准施策，开展个性化服务提供详实依据。加大社会资源统筹对接，完善单位尽责、家庭尽孝、社区尽力、社会尽心“四位一体”保障机制，坚持每季度对问题解决情况进行末端问效，确保老同志的个性化需求有人管、有人问、管到底，全面构建高效、协调、有力的离休干部服务工作新格局。

3、坚持“三个走进”办实事。宝山区各级领导认真贯彻落实习近平总书记关于老龄工作重要指示精神，坚持区级层面带头走、街镇层面重点走、村居层面普遍走，积极组织开展各类走访慰问离退休干部活动，着力解决好老干部们的个性化需求。如在居民家门口组织开展防范非法集资、诈骗、老年人消费陷阱等方面的宣传和咨询，以及健康咨询、科普宣教和体质测试等为老服务，受到老干部普遍欢迎和广泛好评。

从军人到老同志的“守护人”



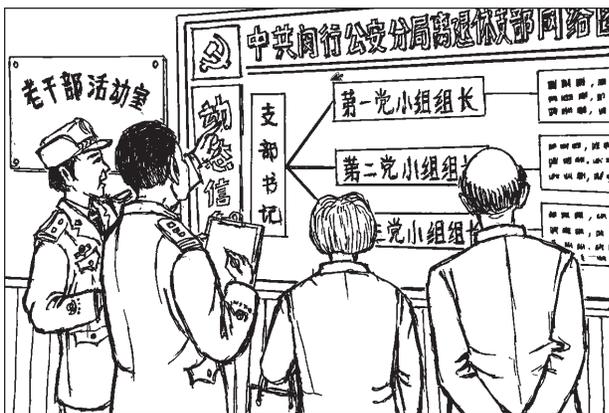
□ 李荣光 画



1、严志文从一名军转干部到扎根老干部工作岗位的民警，13年来，他不仅自身发光发热，也为广大老干部遮风挡雨。无怨无悔地做老同志的“守护人”。



2、出梅即入伏的上海盛夏，“莘庄还有8家，颀桥还有6家……”严志文喃喃自语着，浅蓝的警服早已被汗水浸染成了深蓝。13年来无数次的走访看望、联系沟通，这些老干部的地址早已深深印在严志文的脑海里。



3、严志文以获取老干部的“动态信息”为抓手，因地制宜建立了“党总支支委群”、“退管支部书记群”、“离退休党支部成员群”，使各级离退休支部成员成为管理服务工作的“眼睛”。



4、严志文先从规范离退休支部建设着手，将离退休支部换届与在职支部换届同步进行。选举产生了一批资历深、党性强、作风正的退休党员作为支部书记，使离退休党支部更好起到战斗堡垒和桥梁纽带作用。



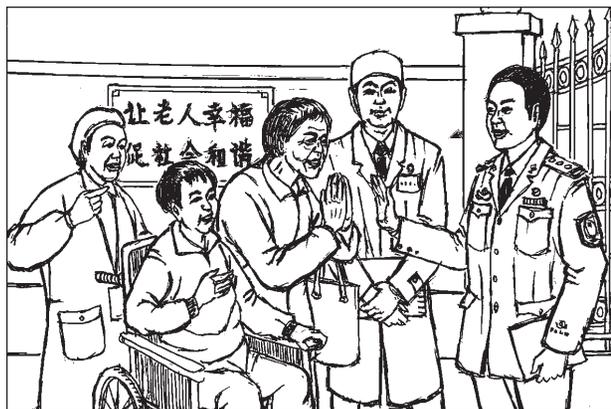
5、每月一次的支部书记例会，每季度一次的党小组长以上会议，以及各个活跃的微信群，都成为了严志文及时了解老干部的身体、精神状况和生活需求的“朋友圈”。



6、他马不停蹄争取分局党委支持，制定了《关于进一步加强分局离退休干部管理工作的实施意见》，修改完善了重大节日走访慰问、生病住院探望等工作规范。



7、一天下午，退休干部老周自觉治疗无望，有了轻生的念头。严志文耐心劝说，和同事用担架将老周从家中抬下楼，并用轮椅推着老周步行近一公里送医就诊。



8、退休民警老张去世后，留下体弱多病的妻子，唯一的女儿因智力障碍和半身残疾导致生活不能自理。严志文倾全力予以帮助，协调其女儿入住护理院。



9、他积极组织老干部开展各类文体活动，如乒乓球、钓鱼、保龄球、象棋等比赛，组织开展各类征文、知识竞赛等，增进老干部之间的友情。



10、分局退管会先后成立了老干部“书画摄影兴趣小组”、“蓝盾三队宣讲队”等活动兴趣小组；组织“健康讲座”、“时政讲座”等适合老干部兴趣爱好的活动。



钢铁战士刘琦

□ 祝天泽

有“中国保尔”之称的钢铁战士刘琦，家住宝山区。八一前夕，笔者来到他家中采访。因舍己救人、留下严重伤残的刘琦已年过花甲，他正坐在椅子上，用电脑写作，40多年来他笔耕不辍完成了200多篇作品，还出版了近50万字的两本书。

刘琦是陕西西安人。1972年12月入伍，在部队里从事计算机工作。1981年4月1日，因部队家属院液化气爆炸，为了抢救战友的小孩，刘琦奋不顾身冲进了火海。等战友们把他扒出来时，他全身烧伤面积达40%，双目失明，失去了耳廓、鼻子、眼皮、嘴唇、双手和一条左腿。经医院全力抢救，刘琦顽强地生存了下来。伤残治疗出院后，刘琦重拾起中学时代就喜欢的文学与写作。1984年文学报举办首届命题文学征文活动，在2万多人的投稿者中，他写的散文诗“路”获得征文一等奖。1983年，他根据自己的经历构思长篇小说《去意徊徨》，历时5年努力完稿。他的右眼经过治疗有了

微弱的视力，于是他用笔绑在右残臂上，对《去意徊徨》进行再创作。因长时间写字，残臂经常将整只护腕磨得血迹斑斑。此书出版后引起全国轰动。中国作协、共青团中央、中国残联和解放军文艺出版社联合召开《去意徊徨》专题讨论会，会上一些专家与文艺工作者纷纷予以好评。总政文化部副部长徐怀中说：在军队文学创作的大合唱中，出了《去意徊徨》这样的强音，使人感到鼓舞与振奋。文艺报副主编吴泰昌说：这是一部可以传世的作品。中国作家协会创研部主任顾骧说：从文艺角度来说，这也是一部好作品，人物性格鲜明，展示了阳刚之气崇高之美。部队作家王愿坚说：这部作品为我们提供了一笔巨大的精神财富。作家们应该走出宾馆，走出沙龙，走向社会，像刘琦同志那样心怀天下，把“崇高”引入文学。《去意徊徨》获国家优秀中篇小说奖，人民日报海外版、中央人民广播电台等全国数十家媒体连载连播。之后刘琦又写作出版了24万字的纪实文学《起伏人生路》。鉴于刘琦在严重伤残后在文学上的突出贡献，1987年1月，部队为刘琦记二等功。1988年，他与张海迪等被评为首届“中国十大杰出青年人物”，后被兰州军区授予“钢铁战士”荣誉称号，受到邓小平、江泽民、胡锦涛等同志的亲切接见。

刘琦严重伤残后没有停止人生前进的脚步。他把自己亲身经历与成长的内容写成书面材料，对广大干部群众进行革命理想、革命英雄主义和“三观”的教育。40年来，他在部队、学校、企业、街道等作报告3000多场。一次，他到北京人民大会堂作报告，有3万人听讲，他讲述自己的成长经历，整个会场鸦雀无声。刘琦生动而有趣的讲述，使全场每30秒钟爆发出一次笑声，中间还不断被掌声所打断，结束时全场爆发出长时间的鼓掌。一次到上海财大作报告，有



千人听课，连走廊都站满了人，校领导说：红色宣传、人生态理想观的宣传太有吸引力了。一次，他到风华中学进行革命理想教育，来接他的是位副校长，这位副校长说：我当年当学生时就听你讲过课，这是好几年前的事了。一次次地受教育，使我们受益匪浅，使我们懂得了人为什么活着，怎样做一个对社会对国家有用的人。刘琦上课后，不少听课者纷纷给他来信，表达自己要听党话跟党走，为中华民族的伟大复兴奉献力量的意愿。有一位在提篮桥监狱服刑的罪犯来信说：与你的壮举相比，我感到羞愧，无地自容！我一定要向你学习，加强世界观的转变，力争早日出狱！这就是“三观”教育的效果，是红色宣传的力量！

刘琦称夫人吴国花为“国之美入”，并用她照片作为自己微信的头像，可见他对爱情之深切。夫妻俩相濡以沫走过了35年历程。

1988年，刘琦去上海八五医院治疗肾结石，经一位阿姨牵线认识了担任护士的兰溪姑娘吴国花。小吴当时只有19岁，比刘琦小12岁。她被刘琦舍身救人的英雄事迹所感动，愿意与他结为伉俪一辈子照顾他。尽管当时有人提醒她：你要好好考虑一下，这是一辈子的事情，不要一时冲动。但吴国花决意已定，决不回头。两个月后，她与刘琦在上海举办了热烈而简朴的婚礼，时任市委书记兼市长江泽民发来贺电表示祝贺，著名配音演员乔榛为他们主持了婚礼。结婚后，吴国花挑起了家庭重担和护理刘琦的任务：除做一日三餐外，还给他换药、洗澡等等。上下楼梯都需要小吴背，她经常忙得十分劳累。但两人对爱情都忠贞不渝，始终恩爱如初。刘琦说：吴国花是老天爷派给我的一个天使。后来他们的爱情结晶——女儿诞生了。女儿刘晶十分优秀，在大学读书时年年获奖学金，多次被评为三好学生和优秀学

生干部，还入了党。

谈到残疾人为社会作贡献问题，刘琦说：这要看自己伤残得如何，能否发挥自己的潜能。最主要还是事在人为。在海内外残疾人中不乏有志者，不乏功成名就者。如写出《钢铁是怎样炼成的》巨著的俄罗斯作家奥斯特洛夫斯基就是一位盲人。高位截瘫、长年坐在轮椅上的张海迪，克服重重困难，写作出版了《生命的追问》《轮椅上的梦》《绝顶》等书，获得国家级出版奖，成为青年人学习的楷模。波切利是意大利盲人音乐家，他的歌声倾倒了世界上无数观众。美国盲人海伦·凯勒不仅写出了世界名著《假如给我三天光明》，她还是位慈善家，在美国上百个城市建立了帮助盲人与残疾人的慈善机构。他们都是残疾人学习的榜样。他们的人生像火炬一样熊熊燃烧，照亮了人们前行的道路，促使人们不断向上登攀。

对于自己的健康，刘琦还是十分重视的。他说：人的部分机体损坏了无法挽救，但没有损坏的，要通过锻炼来保持它的完好与功能。刘琦救火时烧坏了一条腿，但他的右腿完好。于是他经常用单脚跳来提高右腿的支撑力和肌肉的张力。每周都要跳几次，每次都要跳数下至上百下。

对于伤残，刘琦始终保持乐观向上的心态。他希望那些慢性病、大病的患者在精神上不要太多顾虑与忧愁，要放下包袱，轻装前进。“疾病就像纸老虎，你硬它就软，你软它就硬。有些癌症患者，本来是可以治好的，有些人过早地离世，往往是被癌症吓昏了，致使免疫力极度下降，导致疾病严重恶化。”

最后，刘琦想通过杂志的一角，感谢各级党和政府、企事业单位和广大群众，在他疗伤期间所给予的关怀与照顾。他说：“你们的鼓励、关爱，必将激励我不断前进。”

1949年的一天清晨，陈家华亲眼目睹解放军战士齐刷刷地睡在苏州的马路边，他们对百姓秋毫无犯，她的心被震撼了。1931年出生的陈家华在苏州解放时年仅18岁。她从小受到具有爱国思想的父亲陈正民的熏陶。当年他为七君子事件奔走呼号；自日寇侵华之后，他便毅然辞去律师事务所的职务，并声言：绝不日为寇和汉奸做事。那时，他赋闲在家，全家老小只能靠在苏州东山小学当教师的大女儿二元五角薪水艰难度日。陈家华年少时，举家迁往镇江戴家庄。穷人的孩子早当家，她除了织布、踏水

车、种菜、采菱，还会钓鱼……她同情穷苦的人们，当她听说共产党、解放军是为穷苦百姓打天下，便暗下决心，从此要跟着共产党干革命。

经大姐执教小学里的费老师（中共地下党员）介绍，1949年6月，陈家华去苏州西山区政府报名，要求参加工作。她曾经上过几年私塾，1945年抗战胜利后，父亲重新担纲律师工作，由于雇不起助手，索性让陈家华当助理。她写得一手好毛笔字，就帮父亲抄写诉讼公文，还帮着父亲向法院或高等法院递送文件。久而久之，她识得不少字。

这次，她不出意料地被西山区人民政府录用，且享受供给制待遇。由于她勤奋工作，思想上进，刚进区政府不久，便加入了中国新民主主义青年团。陈家华白天在地里与农民一起干活，晚上就跟随崔区长与农民开会。崔区长是淮安人，他听不大懂苏州方言，陈家华便全程为他做“翻译”。有一次，她跟着崔区长到远离区政府十几里的乡下开会。夜深了会议才结束。崔区长和她便找了一个祠堂，准备歇息。陈家华认为自己不方便在此过夜。正所谓“初生牛犊不怕虎”，她见区长已经在打瞌睡，也不便惊动，便未打

永远是人民的勤务员

□ 宓正明



招呼，独自一人径自离开祠堂，欲摸黑寻原路返回区政府。当崔区长发现她不辞而别，考虑到附近尚有国民党特务出没，为防备不测，他便提着手枪跟上去，一路上悄悄地保护着陈家华。

一次，崔区长在祠堂里召集农民开会，宣传党的土改政策，陈家华在座。崔区长说：“共产党是帮助穷苦农民的，进行土地改革，农民不用交地租了，但要纳公粮。”话音未落，只见一个四十来岁的男子站了起来，他说，国民党政府也同样帮助穷人的。陈家华当即指责他的错误言论，后来经调查，原来这个男子是特务分子，被抓了起来。

陈家华经人介绍，结识了县民运部部长范万来。他那时正在华东革命大学学习，当她得知范万来在抗战时是淮安的一名武工队长，身经百战，敌人曾以十块大洋来悬赏他的头颅。她对他十分敬重。后来，他俩结为了夫妻。1950年，陈家华随夫调往福州市。范万来在张鼎丞手下担任土改队队长，在马尾、亭头等地负责土改工作。陈家华则担任省招待所的出纳员。她工作认真，坚持原则，爱憎分明。

她向上级揭发一名贪污公款的会计，这位会计是国民党旧政府的留用人员，后来被开除了公职。

那时福建沿海一带渔民深受国民党军队的骚扰之苦，有一次，5艘渔船遭到击沉，渔民们全部遇难。救助渔民家属的重担就落到陈家华身上。她满腔热情地一次次地前去慰问，代表组织送去了抚恤救济款，使遇难渔民家属得到了及时的救助。1953年，陈家华加入了中国共产党。

陈家华于1987年在上海陆上运输管理处宣传科任上办理离休。因工作需要，单位聘任她继续协助退管会的工作，还帮助组织科整理干部档案。离休后15年，她兢兢业业地为百余位退休职工服务，对他们在思想上、生活上以及身体状况都了如指掌。对生活有困难的退休职工，她经常代表组织及时送上补助款，不管盛夏还是寒冬，她都对退休职工进行家访，还帮助家庭有矛盾的同志进行调解工作，为社会的和谐作出了奉献。陈家华在群众中口碑很好，表现突出，1989年她被市交通局退管会评为先进个人，多次被评为优秀共产

党员。

陈家华的离休生活是多姿多彩的，1999年，她被居民推举为楼组长，参加居委会的理论学习小组，她不断剪辑报纸上的学习资料，努力学习并宣传党的方针政策。

她于1988年参加上海交通局书法协会，先后获得过上海交通局书法比赛一、二、三等奖；自从2002年参加上海老干部大学书法班之后，她的书法水平更是日益精进，2008年改革开放三十周年时，她的作品获市老干部书画优秀奖，她的小楷作品入选市老年书画优秀作品选。纪念辛亥革命一百周年时，她的作品荣获孙中山故居收藏证书。

陈家华酷爱乒乓运动，1988年参加丁香花园乒乓队之后，多次荣获比赛冠军。1991年，她在全市离休干部乒乓球比赛中还荣获过冠军称号呢。

说到学习习近平新时代中国特色社会主义思想，陈家华深情地说道：共产党为人民，人民就是江山，江山就是人民，我永远是为党的勤务员，牢记使命，不忘初心，在思想上和行动上要永远与党中央保持一致。

老兵志在新途

□ 青浦区委老干部局



他是退休却不停止奉献的老兵，他是付出从不求回报的志愿者，他始终牢记自己是一名共产党员，是人民的勤务员，他就是青浦区“上善银辉”离退休干部志愿服务大队负责人、青浦区志愿者协会副会长丁小木。2015年退休的他，曾担任过南空司令部空管中心主任。退休后，他回到了故乡朱家角，一心扑在志愿公益事业上。

送医上门 让居民更有“医”靠

退休生活本来可以过得轻松惬意，可他不是，他一直在各个领域发挥着余热，身边的人都亲切称他为老丁。“人退休了，思想不能退休，革命精神不能退休。”这是老丁一直坚守的信念。他回到故乡朱家角后，兼任朱家角镇泰安社区第一居委的编外主任，积极主动联系朱家角人民医院党委与泰安地区的三个村党组织进行结对共建，成立泰安地区区域化党建小组，并定期组织朱家角人民医院的医生到社区进行义诊服务。同时，他带领5名老党员组成的“V5”社区志愿服务队，每周都会到医院为患者提供公益志愿服务。同时，他还积极动员中山医院青浦分院、青浦中医院、朱家角人民医院专家组成专家义诊队，进社区、下乡村、到企业，组织送医25场，义诊受益人数达3000

人次。

2020年起，他带领“上善银辉”离退休干部志愿服务大队结合“我为群众办实事”实践活动，着眼群众需求，开展“银辉送健康”活动，走进乡村、深入居民、贴近百姓，共开展法律咨询25场，义诊及健康讲座25场，设立“上善银辉”医疗志愿服务站点3个。

以老助老 乐享数字生活

2021年8月，丁小木带领“上善银辉”离退休干部志愿服务大队积极参与市委老干部局开展的“乐龄申城·G生活”志愿服务活动，结合我为群众办实事项目，开展了“乐龄申城·G生活”志愿服务活动，旨在通过智能手机应用辅导、智能技术运用定点咨询、助力智能应用改造三项志愿服务内容，帮助老年人跨越“数字鸿沟”，一起融入智慧城市，乐享美好生活。

每月十日是养老金发放的时间，在上海银行营业大厅，不少老年人正排队查看或者领取养老金。为了缓解排队压力，老丁一边引导老年人使用智能查询设备，一边帮助有智能手机的老人下载使用手机银行，使老人查询转账更加便捷。他说，“以老助老”志愿服务模式形成了益人益己的良性循环，希



望能力所能及地帮助身边的老人解决老年人应用智能技术困难的问题，让更多人享受科技进步的成果。

丁老师还组织 18 名退休干部成立了青浦区“上善银辉”离退休干部网络市民巡访团，积极参加市委老干部局开展的“乐龄申城.E 行动”活动，以快板、演唱、讲故事等寓教于乐、喜闻乐见的方式到社区、进学校、下乡镇开展网络清朗行动，宣传积极健康的网络文化、传播向上向善的网络正能量。

心系祖国花朵 老兵护航进博

为全面贯彻落实党的二十大精神，深度融入长三角一体化发展战略布局，围绕市关工委“沪航成长·五能计划”有关要求，推动关心下一代共同体建设，让志愿服务理念根植于孩子们心里，每年的寒暑假，丁小木都会组织青浦一中、东方中学、朱家角小学等学校的学生参加“大手牵小手 古镇随手捡”“垃圾分类建美丽家园”等社会志愿实践活动。至今已经组织了 32 场，1360 人次参加。

2021 年，丁小木又组织老同志们开展了“五老德育讲堂+”系列活动，邀请“五老”先进代表为青少年授课，并带领学生开展“时代亮‘典’”“孝老敬贤”“大手牵小手随手捡”等一系列青少年喜闻乐见的社会实践活动，增强学生的社会责任感和社会实

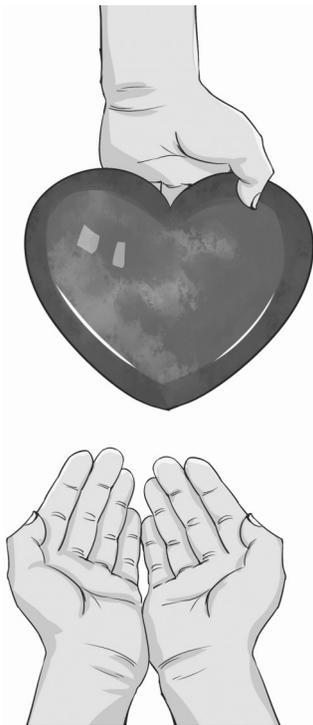
践能力。

从今年春节开始，他组织了全区 150 多位师生分 15 批次在公园、景区、地铁站、红色旅游基地等主要点位手举宣传牌、发放宣传材料，提供文明劝导、问询指路、随手捡等志愿服务，还主动与区关工委、区文明办、区志愿者协会、区文旅局对接，每月组织 15 个家庭加入到古镇文明劝导随手捡志愿服务小分队中来，开展“大手牵小手”文明旅游志愿服务，让雷锋精神代代相传，以实际行动影响家人、引领亲友、带动他人，提升市民的文明程度和思想道德修养。

在朱家角镇保障服务首届进博会前期准备阶段，他为朱家角镇的志愿者发放了 1000 余套志愿者装备，做好了进博会的后勤保障工作。由他带领的志愿者团队也获得了朱家角镇“优秀志愿服务团队”称号，他本人也被评为了保障服务首届进博会先进个人。2020 年开始他又带领“上善银辉”离退休干部志愿服务大队在朱家角古镇主要景点放生桥设置“上善银辉”护航进博服务点，进博会期间每天早上 8 点半到下午 4 点，为中外游客传播进博知识、提供问询指路、倡导文明旅游、为游客照像等志愿服务，为进博会成功举办营造稳定有序和谐文明的社会环境。

他就是这样一位永远也闲不住的人，一位把自己的人生价值发挥到极致的老兵，一位离岗不离党、退休不褪色的老党员！





百岁老兵的扶贫情怀

□

市建交委

年近百岁的老兵周华是上海长江轮船有限公司离休干部。他于1944年参加革命，同年加入中国共产党。峥嵘岁月，他穿越烽火一心向党；和平年代，他满腔热情一心为民。

他对扶贫工作有着特殊的情怀。1988年，周华曾任上海扶贫办公室顾问，1996年任徐汇区扶贫协会会长。他连续做了10年的扶贫工作。期间，他的足迹踏遍甘肃、宁夏等8个省30多个县市，对贫困地区进行了广泛深入的调查和研究。

他心里始终牵挂着革命老区的百姓，想尽一切办法，回馈革命老区。1990年，他到广西都安瑶族自治县进行了实地访贫调研，面对众多特困地区，他和扶贫办有关领导一同落实了3项扶贫工作。一是开发项目，筹措到扶贫资金4000余万元，为贫困地区开发项目；二是解决就业，陆续介绍了1万余名农民到上海打工，为上海的经济建设作出了贡献；三是安排培训，先后组织了1000多名乡镇企业经理厂长到上海学习取经。这些举措对当时部分贫困地区的脱贫，起到了较大的影响，并得到了广泛的好评。

1995年，他募集了1.5万元助学资金，和扶贫办的同志带着钱，跋山涉水，来到他们选定的助学点。这里是不通公路、不通电话、不通电、人均年收入仅200多元的特困村寺泉村。当他表示资助40名失学儿童时，学校的校长和在场的干部群众感动得热泪盈眶。1996年，他又动员上海扶贫办和上海新四军历史研究会五师中原委员会捐款，筹集到3.34万元，在寺泉村资助建立了一所希望小学，并带去了新四军老战士捐赠的600多件衣服，发放到了贫困学生手中。在扶贫助学过程中，周华不但广泛发动社会各方的力量，还自己带头募捐。

不管是扶贫，还是助人，老兵总是义无反顾。周华的家境条件一般，但是每每有家乡人在上海参观、学习、招商、就医，只要对方需要援助，他都会热情接待。曾经有一位素不相识的老乡，因硫酸毁容需要植皮，医院没有床位，在门诊手术后，他把老乡接到自己家中，腾出房间让其住下，并给予精心的照料，这位老乡在他家一住就是6个月，直到痊愈才返回家乡。

他多次荣获上海长江轮船有限公司优秀共产党员荣誉称号，在单位和很多老同志心中，他一直是共产党员的优秀代表和学习的楷模。他长期担任党总支委员和党支部书记，始终以身作则、率先垂范，克服种种困难，定期组织老党员过组织生活，组织老同志们为上海发展破解难题和企业改革发展建言献策。他始终把关心下一代工作作为己任，自觉地履行着一名老共产党员的使命。他与上海市第八中学、大同中学结对，用自己的亲身经历，为下一代传授革命历史知识，弘扬党的历史功绩。多年来，在他居住的小区，“老革命讲故事”的传统积聚了大量的人气，其他小区的学生也慕名而来接受革命传统教育，他把自身的经历、感受，默默无闻传授给下一代，为关心教育下一代的健康成长作出了自己应有的贡献。

他的晚年像朝霞一样灿烂

□ 李 敏

在浦东新区花木街道，只要提起96岁的离休干部陆立丰，许多居民都认为他是位性格开朗、身体健硕的阳光老人。他老有所乐、老有所为，晚年的生活像朝霞一样灿烂！

陆立丰身体很棒，93岁时还畅游在大海。前些年，爱人去世后，他一个人独立生活。买菜、购物、做饭、整理家务都自己承担，基本上不请钟点工。2019年夏天，93岁的他去大连看望小女儿，女儿家离大海很近，他提出要到大海里去游泳，女儿女婿强烈反对：您岁数这么大了，身体能行吗？万一有个三长两短咋办？还是不去游为好！但他很执拗，认为“自己身体能行，游泳技术高超，没问题”。他穿上游泳裤跳入大海便畅游起来，不用救生圈，也无人在旁守护游了将近半个小时。如不是家人再三催促，他还将继续游下去。

陆立丰对游泳的热爱，要追溯到50年前。当时他在中国人民解放军空军三军当作战处处长，部队驻扎在大

连。每逢夏天中午休息时，他与战友们天天到大海里去游泳，一泡就是一两个小时，游泳技术就是在那时迅速提高的。后来他转业到上海工作，仍坚持游泳锻炼。

陆老认为游泳有三大好处：一是对全身各个部位是个锻炼，可加强心肺功能，增强体质；二是可培养自己顽强的意志和坚韧不拔的精神；三是在水中游泳很舒畅，可放飞心情。

陆立丰离休后不久，便参加了上海老年大学书法班的学习。在选择学哪一种字体时，他想到了学毛体。他说：毛主席是我们伟大领袖，领导中国人民推翻了三座大山，建立了新中国，立下了丰功伟绩。“字体也要学毛泽东，让他的思想、精神溶化在自己的血液里。”

为了学毛体，他购来中央档案馆出版的《毛泽东诗词墨迹选》，一个一个字地分析研究，一个一个字地模仿。他还邀请造访的朋友、客人对其书法作品进行品评与打分。天天练习2个小时，晚上在灯光下也不停地挥毫泼墨。毛主席亲笔写的

40多首诗词，他都一一临摹过，像《长征》诗词临摹了10多遍。整整20余年，不懈地练习，持之以恒，他的书法作品，渐渐与毛泽东同志的字体越来越接近。一次，他在家中举办书法作品展，三面墙上都挂满了他写的书法条幅。一些亲朋好友参观后纷纷赞扬：陆老的作品栩栩如生，惟妙惟肖，太像毛体了。作品还在上海青松城、上海图书馆展出过。

陆立丰出身在浙江省一个贫苦家庭，他1949年参加中国人民解放军。在抗美援朝中，陆立丰在空军地面指挥所工作，因工作成绩突出，曾两次荣立三等功。他与击毙美军王牌飞行员戴维斯的我空军英雄张积慧在一个部队里，知道他许多英勇的故事。离休后，陆立丰走进社区、部队、学校讲述英雄张积慧的故事和他们当年空军抗击美帝的经历。一些学生听了老人讲述的故事后表示：一定要继承红色光荣传统，把老一辈接力棒一代一代传下去，确保我们红色江山永不变色！

朝鲜战场 是炼金炉

□ 徐念奎

今年已是抗美援朝胜利70周年了，作为当年这场战争的参加者——炮七师21团指挥排长，我已两鬓斑斑，但回首往事，时会唤起我奋发冲锋的激情。

我们炮兵21团于1951年10月23日傍晚，跨过鸭绿江，入朝参战。在出国前一次动员会上，师政委说：“朝鲜战场是个炼金炉，你是真金，还是黄铜，一炼就知道了。”我下定决心，不辜负首长的期望，祖国的重托，英勇善战，不怕牺牲，誓把自己锤炼成祖国人民需要的纯金。

1 苦与乐

战争与艰苦紧密相联，只要参加战争，就会有难以想象的艰难困苦等待着你。当时我国解放初期，百业待理，百废待兴，我们赴朝作战，困难更大。但是，我们不怕苦，能战胜任何艰难困苦，我们以苦为乐，以苦为荣。

10月下旬在祖国南方是深秋，而在朝鲜已经飘起鹅毛大雪。朝鲜的大地，到处弹痕累累，满目疮痍。敌机昼夜空袭，狂轰烂炸。白天，人员、车辆不能暴露；夜晚，任何灯火都要隐蔽，行军运输十分困难。

12月8日在城山观测所，山下南面金城市，已是一片废墟。隔开百米左右就是美军第七师阵地。天气寒冷，气温在摄氏零下20度左右，我们六七个人挤在潮湿的坑道里，一块军用油布，一条两斤重的棉被，再有一件棉大衣，就能安然入睡，过冬了。

天蒙蒙亮，敌炮兵侦察小飞机就盘旋上空，一旦发现目标，就指挥炮击。烧饭一冒烟，敌人就打炮，只能在天黑后，才能烧一次大米饭，而早、中饭只能啃硬硬的压缩饼干。

水，要待天黑到山脚下背，有一里路之遥。羊肠小道路滑难走，有时背到一半，滑了一跤前功尽弃。半桶乃至一桶水，只够饮用和烧一顿饭之用，我们只好天天不刷牙、不洗脸，米从来没淘干净过。

蹲在观测所里，内衣都长了虱子，我们戏称“坦克车”，人人都是坦克司令。为了大家的健康，每2到3周，轮流替换到炮阵地附近隐蔽处，洗澡、更衣、休息，但大家还是你推我让，把方便让给别人，把困难留给自己。

以后在其他观测所里，生活条件有所改善，但“苦”总离不开。两年中，我们没有吃过一次新鲜蔬菜，许多人得了夜盲症，啃压缩饼干是常有的，摸爬滚打在泥地上、水沟里习以为常。

朝鲜的战斗生活相当艰苦，可是我们没有把它放在心上，情绪始终饱满，斗志非常旺盛。我们喜欢朝鲜歌曲调的优美动听，在战斗间隙时，找来歌子，三三两两按简谱摸索着唱，再把朝鲜文按中文的读音注好，学着唱，还请朝鲜老乡指正呢！每当消灭了敌人，完成某项艰巨任务时，大家都唱啊！跳啊！欢呼啊！我们懂得，正因为我们在朝鲜吃苦，祖国人民才能过上安居乐业的生活，因此以苦为乐，虽苦犹荣。

2 生与死

战争是血与火的考验，总是伴随着流血

与牺牲。像我这样的小知识分子要不怕死，是要经过战斗磨练的。记得第一次在连长曾纪忠带领下，到前沿庆坡山建立观测所，从阵地到庆坡山顶有六、七里路，要通过炮火封锁线，我是第一次过封锁线，心早已在急促地跳动。连长走在最前头，回头对大家说：“拉大距离！”前面有座小桥，附近弹坑累累，各种形状的弹片遍地皆是，周围时有炮弹爆炸，好像炮弹就要向我打来，一发炮弹从头顶通过，发出“嘶嘶嘶”响声，我迅速卧倒，其实远着哩，事后觉得脸红。应该说，刚进入战场，是有些害怕。但是经过几次战斗的磨练，很快就勇敢坚强起来。

1951年12月31日上午，我们在城山观测所，敌人11辆坦克来到城山下开阔地，猛烈地向我步兵前沿及城山观测所、指挥所射击。值班观测员报告情况后，连长迅速命令火炮向坦克射击，为了观测弹着点，我不顾个人安危，拿起望远镜来到观察口，与观测员一起观测。正在这时，一发坦克炮弹击中观察口，洞口塌毁，硝烟弥漫。观测员当即牺牲，而我右肩负伤。其他战友略略拨开洞口，继续指挥、修正火炮射击，11辆坦克被我打烧一辆，打坏2辆，其余见势不妙，仓皇逃走。当天营长来电话表扬我勇敢顽强的战斗精神，要我到后方养伤，我说伤得不重，还是留在观测所了，因为我知道连长非常需要我这个助手。如此九死一生的险情，我碰到不下10次，但我都能以革命利益为重，英勇善战不怕牺牲，因而荣立两次3等功。

两年的战斗生活，使我认识到只有真正确立了全心全意为人民服务的思想，在实战中接受考验与锻炼，才能达到无私无畏的境地。战争是能够净化人们心灵的。

3 爱与憎

每个志愿军战士，都有强烈的爱与憎，对侵略者美帝国主义，满腔仇恨；对祖国人

民、朝鲜人民，无比热爱。正是这种鲜明的爱憎，促使我们不怕任何艰难险阻，不惜自我牺牲。

记得跨过鸭绿江前与祖国告别的时刻，大家两眼紧紧盯着安东（今丹东）、祖国的一切……祖国啊！您的儿女就要离开您了，我们一定为您而战，为了您的和平与繁荣而战。观测员韦某某用小玻璃瓶装了祖国的泥土，天天带在身上，以表怀念祖国热爱人民的强烈情感。

祖国人民称我们为“最可爱的人”，每年都派慰问团送慰问品到前线，冒着枪炮的封锁，深入坑道进行慰问活动，这种对我们情真意切地爱，更是我们战胜敌人的力量源泉。朝鲜人民对中国人民志愿军的爱，随处可以体会。

人民的爱增加了我们对敌人的恨。尽管我们的武器比不过敌人，弹药不充裕，但是我们战胜敌人的意志坚强无比，我们的作战指挥是头等的。在长梁山战斗中，支援步兵成绩显著。敌炮猛烈轰击我们观测所，电话线被打断，就用步谈机（无线电）指挥，硝烟漫进了洞口，带上防毒面具再指挥，炮弹爆炸声震耳欲聋，我们不在意，只知道全神贯注地修正弹着点，敌人坦克被我们打坏了几辆，步兵终于攻克了敌人阵地。这次战斗，我立了3等功。

上甘岭战役，支援步兵的战斗打得更激烈。火炮在简陋的掩体内射击，炮筒经常打得炽热烫手，用棉被湿水敷在炮筒上，凉一凉再打。运输排冒着炮火冒着飞机轰炸，不怕牺牲，把弹药源源不断地运到炮位。

我们炮21团在朝鲜两年的战斗，不少亲密的战友怀着对人民的爱，带着对敌人的恨，壮烈牺牲，默默地长眠在异国他乡。我带着伤回到了亲爱的祖国，我们可以骄傲地说，祖国啊！您的儿女没有辜负您的期望，美国侵略者被我们打败了。我们经过锤炼，成了真正坚强不屈的战士。

志愿军中的上海人

□ 华 敏

中国人民志愿军第20军有许多阿拉上海人民的子弟兵，其中有不少上海籍的指挥员。1950年抗美援朝战争打响后，第20军从上海奔赴朝鲜战场，上海人的机敏和灵活，上海人的有情有义，涌现了不少可歌可泣的故事。

因为多年研究抗美援朝，抗美援朝胜利70周年之际，我整理了志愿军中上海人的故事。

何政委带领机关干部背伤员

59师的何政委曾是杨树浦美丰绸厂工人，1937年入党后不久参加了新四军，他南征北战，屡立战功。赴朝参战前，他任59师政委。1950年11月27日，志愿军第二次反击战在朝鲜长津地区打响。当时军部交给59师的任务是：攻占死鹰岭，切断柳潭里美陆战1师与下碣隅里的联系，不仅要阻敌难逃，还要阻挡西面的美国援军，尔后协同第27军围歼柳潭里美陆战一师。

啥道理叫死鹰岭，就是因为这里的冬天特别寒冷，据说是鹰飞到岭上也会冻死掉下来。当时气温是零下40度，第59师的指战员还穿着上海下发的单薄棉衣，头戴大盖单帽，脚蹬球鞋，凭着简陋的装备，冒着严寒完成了军部的作战部署。

天亮后，美军为了打通柳潭里与下碣隅里的联系和接应被围的残敌，从上午四次疯狂猛攻志愿军阵地，一直打到12月2日，美

陆战一师伤亡上千名士兵，但阵地仍然牢牢地控制在志愿军手中。被志愿军拦腰切断的美陆战一师，惊恐万分，进行疯狂反扑，被坚守阵地的志愿军勇士1天打退了敌人的11次猛攻，最后丢下满山的尸体。

12月3日，59师的任务已圆满完成，但兄弟部队未能及时赶到，而夺路逃窜的美军在重炮和坦克的掩护下，一次又一次的轮番冲击，半身埋在深雪里的志愿军指战员，又连续打退敌人的8次进攻，脚不能动弹，战士们就用手榴弹投向敌人。如果当时志愿军战士有先进的防寒装备和先进的武器，这些美军是难以逃脱围歼的下场的。侥幸逃出的美陆战一师中校营长塔普莱特心有余悸地说，用70个小时只走了21公里，这绝不是一次漫步，而是从死神怀抱里逃出来的挣扎，这是美军陆战队历史上绝无仅有的。

黄昏，59师奉命转移，但死鹰岭上的60多名半身埋在深雪中的战士早已冻伤不能移动，何政委含着热泪对师部干部说，死鹰岭阵地的战士个个都是勇士，我们还能走能跑，一起上死鹰岭把他们一个个背下来。他身先士卒，大家齐心协力救护人员，把伤员一个不缺的背下山，目睹这一切，让誓死坚守阵地的钢铁汉子感动得热泪盈眶。

张团长逼降美军特遣队

11月27日，志愿军20军将美陆战一师一分为四，惊恐万分的美军生怕被围歼，美

陆战一师师长史密斯严令两个步兵连的特遣队，在飞机和坦克掩护下，沿公路向179团团团长张季伦固守的阵地压来，这位被誉为敢啃硬骨头的，原上海滩有名的修电梯好手，早已严阵以待，层层阻击。

当美军特遣队的坦克被志愿军战士的集束手榴弹炸瘫后，慌作一团的美军又被张团长指挥的轻重机枪和迫击炮压得抬不起头来，伤亡惨重的敌人又被志愿军沿途埋设的地雷和小分队的袭击而行动缓慢，残存的特遣队已完全被围困公路一侧且慌乱不堪。张团长灵机一动，这不是开展政治攻势，迫其投降的好时机吗？正巧，2连朱排长抓来一位会说中国话的美军中校军官，是个新闻官。张团长命令他向被围的美国先遣队喊话，要他们放下武器，阵前投降。果然，经过一阵喊话，一辆吉普车载来一名美军军官，还有南朝鲜军官。经过谈判，美军军官同意半小时后投降。

时间过了半个小时，美军没有一点动静。张团长命令所部集中火力再次教训敌人，招架不住的美军和联合国军乖乖地举枪投降，其中有美军中校1名，少校2名，共计240余人。

陶营长敌后关门打狗

陶营长原是上海的一名泥瓦匠，在抗战时参加新四军。解放上海时，他率领他的连队机智攻占闸北长兴里，歼敌一个营，被评为二级战斗英雄。在第五次战役关门打狗的战斗中又立新功。

按照战役部署，20军担任主要突击，而突破防线后，还要进行30多公里的长距离穿插，担任此尖刀任务的就是陶妙根的2营。根据军首长的指令，五马峙是南朝鲜军3师、9师的补给点，志愿军一旦攻占，就等于关上了后门，将敌军的两个师后路切断。

陶营长领命后，迅疾召集各连指挥员认真研究了穿插沿途的敌情和路情。5月16日

下午5时30分战役发起，河对岸敌军工事已被我军猛烈炮火摧毁，2营像把尖刀在敌人南岸阵地上插入，马不停蹄地长途奔袭。根据战前会研究的路不要敌人，发现敌人能不开火就不开火，不可因恋战而错失宝贵的时间，只有奇袭穿插到位才是胜利的关键。

陶营长率营穿插至亭子里，发现村中心有敌人燃起的篝火，村东有敌人的炮兵阵地，公路两边均有敌人活动，足智多谋的他马上指挥下属连队正面攻击，另一部向村东炮兵阵地攻击，招架不住的敌军顿时大乱，仅用10多分钟激战，毙伤敌30余人，俘虏11人，缴获迫击炮3门，余敌四处狼狈逃窜。陶营长下属的尖刀连5连由于隐蔽工作做到位，甚至把敌人都瞒过了，还派人来联络，18名伪军进入了伏击圈而乖乖地当了俘虏。在穿插的一个整夜里，一路上打了13仗。这时天已大亮，一架美军侦察机飞来，战士们将途中缴获的对空联络布板按敌军的样式铺在地上，敌机以为是自已人飞走了。

按照战役计划，陶营长率部扫清了五马峙两侧高地上的残敌，还意外在战斗中伏击了敌人的一个车队，缴获61辆汽车，3门榴弹炮，消灭100多南朝鲜伪军，还有3个美军顾问，牢牢地关上了敌人南逃的大门，保障了战役的胜利。遗憾的是：在这次穿插战斗中，陶妙根营长因中弹而壮烈牺牲。

原志愿军20军是华东野战军下属的一支王牌部队，在抗美援朝的历次战斗中，涌现出杨根思连、冰雕连、沙家浜等部队。在著名长津湖战役中，他们分别在柳潭里、死鹰岭和黄草岭的高山上，粉碎了美军王牌陆战一师的无数次进攻，取得了第二次战役的胜利，创造了战争史上的奇迹。这些来自上海的子弟兵，为保卫和平正义事业，献出了自己宝贵的青春和生命，书写了对祖国的热爱，对人民的忠诚，留下了可歌、可泣、可敬的群体英雄形象，上海的子弟兵不愧为“最可爱的人”。



连长的故事

□ 朱在望

姓，我和大家一起睡在马路上。

第二天天刚亮，我被高烧烧得迷迷糊糊的，耳旁响起一个女同志的声音：‘解放军同志，你醒醒，喝口生姜汤解解寒吧！’我艰难地睁开疲惫的双眼，一位老大娘半蹲着身子在我身边。‘解放军战士，你总算醒过来啦，看你烧成什么样了，

快喝口姜汤驱驱寒，别把身体烧坏啦！’

不知什么时候连长、指导员也围过来说，四班长，这是大娘的一片心意，你赶紧把生姜汤喝下去，早点把感冒治好，后面还有繁重的任务等待我们去完成呢。我含泪将一大碗生姜汤喝下去，一股暖流热遍全身。大娘，谢谢您，等我病好了，一定多消灭敌人，早点解放全中国，以报答您的救命之恩。

看我喝完生姜汤后，大娘向连长指导员央求：连长、指导员，让四班长到我家养病吧，他还发烧呢。‘大娘，谢谢您了，您已经为我们做的很多啦！到您家养病的事，就不再麻烦您啦，我们确实有纪律，不能进入老百姓的家里，请您理解我们。’大娘无奈地走了，一边走一边还在喃喃地说：多好的军队，多好的战士，多好的子弟兵！

大娘一大碗生姜汤起了作用，第二天我就不发烧了，我立即打起精神投入到保卫大上海、恢复大上海、建设大上海的斗争中去。”

连长的故事听得我们这些人伍刚刚2个多月的新兵热血沸腾。自那次连史教育之后，连队的光荣历史以及连队前辈们“为人民当兵”“为人民打仗”的传统和作风一直激励我“既当兵就当一个好兵”“既当干部就当一个个干干净净、廉洁奉公的人民公仆”。

1964年，我入伍刚刚2个月，我们这一批空军新招收的飞行学员，按照空军党委的命令，在正式上飞机学飞行之前，必须全部到陆军部队当兵锻炼一年。我们这批飞行学员到南京军区当兵。

我所前往的部队是陆军第27军79师236团，这是我军几大王牌部队之一，在战争年代，部队以能征善战而闻名全军。这样一支英雄部队从军、师、团都有傲人的荣誉称号，而所属的基层连队荣誉更多，仅以我所在的236团一营一连就有“茅岭第二连”“维县战斗模范连”“渡江英雄连”“遵纪守法模范连”四面大红的锦旗，昭示着这个连队老一辈革命军人不怕流血牺牲、甘洒热血写春秋的卓著战功和令连队后辈革命军人骄傲自豪的光荣历史。

在我们这批学员新兵到达连队的第二天，连长、指导员将我们这20多名新兵带到连队荣誉室进行了2个多小时的传统教育。下面这段文字，是连长讲话的回忆整理：

“我当年是我们这个连队的一名班长。部队由于渡江作战和连续行军，部队进入大上海时，我患重感冒发着高烧。部队进入上海市区后，战士们要找块可以为我遮风挡雨的地方，被我制止了：谢谢战友们的好意，我们在整训时，陈老总要求我们不打扰老百

1961年7月，我在吴江师范学校读书时参军，被分到了位于现在洋山深水港附近的滩浒岛，一个多月后又调到了只有0.3平方公里的小岛——薄刀咀岛。这些小岛是保卫大上海的一道道重要防线。

当时正值三年困难时期，盘踞台湾的蒋介石大肆叫嚣反攻大陆，并不断派出侦察机和武装特务窜犯东南沿海地区，上海沿海地区也发生过多起特务偷渡上岸事件。我们的任务是在小岛上构筑国防工事，把每个海岛都建成“打不沉的航空母舰”。

小岛的生活环境极其艰苦。刚上岛时，我们住在帐篷里，风吹雨淋、虫咬蚊叮是常事。岛上没有淡水，靠陆地运送，遇到台风只能饮用海水。用海水烧饭，吃了就拉肚子；用海水洗衣就会患湿疹。那时没有电灯，晚上一片漆黑，精神生活十分枯燥，常常看不到报纸，收不到家信，看不上电影。

我们在构筑国防工事过程中，将运来的炸药等物资，从海滩搬到岛上，只能靠单人背双人抬，负重爬坡，行走时常常上气不接下气。在岩石上钻洞，先一人撑钢钎，一人挥大锤，然后放炸药爆破，再把碎石运出来，最后再用钢筋水泥浇灌。后来打洞换成风镐，但高分贝的噪音震得头昏脑涨，扬起的灰尘使我们变成

了“白毛女”。高强度的劳动，晴天一身汗，雨天一身泥，一天下来累得一动都不想动。挖坑道是高危作业，塌方事故时常发生，在三年时间里我的6位战友献出了年轻的生命。

在小岛上生活、构筑国防工事的往事，让我终身难忘，也让我终身受益。我难忘青春年华投身军营，使青春增添了亮色；我难忘艰苦环境的生活，启迪我在以后的工作生活中不辞辛苦，积极前行；我难忘个人的成长进步，离不开党和部队的教育培养。那几年，我和战友们用汗水、泪水、鲜血和生命，构筑起了保卫大上海的安全屏障。那几年，我们经受了艰苦环境的磨炼和生死考验，为此后走好人生路打下了坚实的基础。那几年，我们大力弘扬我党我军“一不怕苦、二不怕死”的革命精神，用实际行动赓续了中国共产党人的红色血脉。

古诗说：“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”现在，社会发展了，生活条件好了，很多艰苦的劳动都可以用机器替代，用人工智能设备操作，但是我觉得艰苦奋斗精神、“两不怕”精神不能丢！我们要继续大力弘扬传承艰苦奋斗精神、“两不怕”精神，勇毅前行，把祖国和人民的需要，当成自己的奋斗目标，用实际行动作出我们老同志应有的贡献。

当兵在小岛

□ 陈观法



回望军旅

永远青春

□ 范永祥

今年是我入伍的第55个年头，在部队工作14年，转到宝钢工作29年，退休12年。回望军旅，永远青春。

我是18岁参军入伍的，在部队里我时刻有一颗上进的热心：分配当铆工，努力干好；当电工，毫无怨言；出黑板报、写标语、搞宣传，积极带头。在铆工班，我看到一个

老兵来信说父亲有病没钱医治时，从每月七元五角津贴费节余中拿出20元，以一兵的名字寄到他家，这位老兵非常感激。由于我各方面严格要求自己，1969年底加入共产主义青年团。1970年10月加入中国共产党。1970年调到营部做书记员。在这个干部岗位工作是组织的信任。我一到岗，就建立健全各种规章制度，如信息反馈制度、通讯报道制度、各连队板报定期检查评比制度、好人好事经验总结等制度。营部办了《通讯》小报，每周一期，由我手刻蜡纸印刷发到四个连队的每个排，上报政治处各股室。由于内容短小精悍，形式新颖，加之仿宋字也刻得比较标准，小报很受人欢迎。

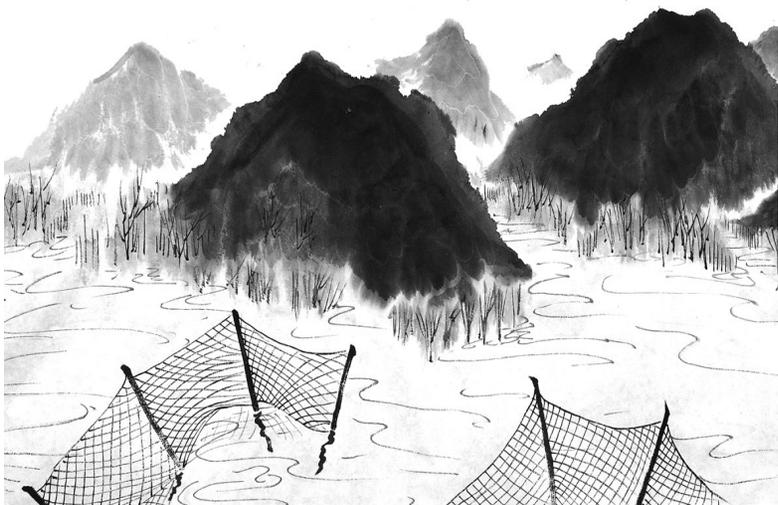
1974年底部队移防到河北迁安，担任首钢铁矿扩建任务。1976年7月28日的唐山地震，第三天部队从迁安赶到唐山先是救人，后抢救物资。我跟随抗震救灾部队进驻

唐钢，唐钢的炼铁厂被震得支离破碎，设备东倒西歪。八月初的天气一会炎热烫人，一会倾盆大雨。战士们全然不顾，清理倒塌的厂房和设备。经过大家日夜奋战，唐钢按时恢复生产，受伤的人员也得到妥善安置。

1983年7月，我转业到宝钢指挥部宣传处工作，不到一年，1984年5月4日，指挥部党委发文成立团工委。我被任命为主持工作的副书记。1984年初，团中央开展“为重点工程献青春”竞赛活动，决定在1985年“五四”节前夕，在全国重点工程中表彰100个先进单位和个人(简称100面红旗)。我们以高昂姿态投入，由于指导思想明确，目标具体，措施得力，效果非常明显。当时的团中央第一书记胡锦涛，书记处书记刘延东、张宝顺先后来宝钢工地了解情况、指导工作。1985年，我被团市委评为上海市“服务、育才、开创”活动优秀组织者。

2011年我光荣退休，我感到：我们是当兵出身，要不懈奋斗，奋斗者永远是年轻的。青春与否，无关乎年龄，而在于心境。用奋斗礼赞时代，用拼搏定义未来，这不仅是年轻人该有的追求，更是每个与时代同行者应有的姿态。现在我是宝钢老干部大学学委主席、读书社社长、关工委宣教组组长，200多人老干部联络员，社区支部宣传委员，业委会委员，上海老干部大学微课堂讲师，宝山区“E网青山队”队员，为康复医院，徐汇、长宁、宝山学校、部队及社区老党员、战士、学生讲党史、宪法及时事政治40多次。

几年前，老家农村修路，村长给我来电话，要我捐点款，我两次捐3万。每年回到村里遇到高龄老人，主动示意慰问。我还设立奖励基金，对亲友子女考上大学的给予奖励。我感到：多做事，心情好，做善事，身体好。让我们放飞梦想，永远年轻，不忘初心，发挥余热，砥砺前行！



“老鼠斑”忆语

□ 顾行超

我说的“老鼠斑”，是我国近海生长的个头细长、个体较小，重量通常半斤左右、味道鲜美无比的鱼。

它可遇而不可求。

1969年仲冬，我当兵到旅顺。在当兵的日子里，读书和“练笔”既是一种希冀，也消解了对个人前途命运的担忧。于是，图书馆便成了艇中队外的第二个“家”。从第四个年头起，除了海上执行任务，几乎每个星期天总有半天时光“泡”在旅顺口区图书馆。在草长莺飞最美人间四月天的一个上午，我把假请到下午1点便出门。

感觉饥肠辘辘时，离开图书馆，走进一家小馆子。在“加吉鱼”“偏口鱼”“黑鲷鱼”“黄鱼棒子”和有段时间不见的“老鼠斑”前，我盯着“老鼠斑”看。看到此景的店主走过来介绍说，现在正是吃珍贵“加吉鱼”和“香椿芽”的季节。我笑

笑道，“‘加吉鱼’的珍贵，有唐太宗李世民东征赐名的因素。1971年的这个时候，在双岛湾（海猫岛、蛇岛）的董家村，我和我的战友亲眼看到渔民一网打到千斤之多。而‘老鼠斑’实属难得一见！”

看价格，一斤“老鼠斑”3元，是“加吉鱼”的3倍。听店主的，我要了一盆香椿芽炒蛋。又率性随心地挑了一条大的、重有半斤的“老鼠斑”。香椿芽炒蛋，翠绿金黄相间，味道清纯、清香扑鼻。清蒸“老鼠斑”，其肉质之细嫩、味道之鲜美，没齿难忘、历久弥新。

1997年暮春，我们教研室的老师在从厦门回福州的途中“路过”湄洲岛。在充满美丽动人传说的海岛上，我既满怀希望能够遇见“老鼠斑”，又担心因吃不到而让同仁扫兴。一路上不断悄悄地问，“老鼠斑”在一

次次的失望中渐行渐远。在一家相对大一点的餐馆里，上了年岁的老板告诉我：“‘老鼠斑’，五、六十年前根本就不稀奇，现在却成了稀世珍宝，这时节开始有，今天却没有。”午餐最后在一家小海鲜馆用。虽然有“九竹节虾”“双壳青蟹”“独脚蛸”等上海不容易吃到的海鲜，但我还是带着没有与“老鼠斑”邂逅的遗憾，怅怅然离开了妈祖的成神地。

今年，我们一家再去普陀山。上岛的第二天中午，在梅岑路上的一家餐馆里，我惊喜地发现了“老鼠斑”！问价格，一斤120元。我挑了最大的两条一称，110元，一斤不到。掌勺的问：“怎么做？”“清蒸，只加葱、姜和料酒。”我随口答。用餐中，大家几乎异口同声：“人生第一次吃到肉质细腻、幼嫩鲜美的鱼，味道真的好极了！”



野战“病号饭” □ 钱红春



离开部队50多年了，许多事已经淡忘，但那顿“病号饭”一直记得很清楚。

我从学校步入军营时，国家还处于经济困难时期，特别是粮食，家家都紧张，但作为随时准备打仗的部队，一日三餐却都是干饭，只有生了病，经过连队卫生员检查并批准，才能吃顿稀的，也就是“病号饭”。

“病号饭”一般分两种，对于爱吃大米的南方籍病号，大多是稀饭配点连队自腌的咸菜或萝卜干，难得吃一回倒也舒心与爽口。来自北方的战友就不一样了，平时顿顿米饭也就罢了，要是生了病，就特别想吃点面食，炊事班就会很热情地为他们擀面条，做一碗汤面。

有一次，我却吃到了与众不同的“病号饭”。

那是我们炮团到驻地附近的山区开展冬季野营大练兵时，有天夜间训练，连长突然命令我到十多里外的团部领一百发曳光弹，这种子弹是侦察班为炮阵地夜间指示目标用的。刚出发时，还能隐隐约约看得见蜿蜒的山路，等我领好子弹，军械员提着小马灯送我到路口，已是伸手不见五指，走了没多会就迷路了。在这荒山野岭，别说是乌漆墨黑的夜里，就是大白天独自行走也会觉得阴森可怕。偏偏此时不知从哪里传来了狼的嚎叫，让我这个城里长大的“学生兵”毛骨悚

然，我赶紧将肩上的步枪子弹上膛，并上起了刺刀，为自己壮胆。更要命的是，天又下起了雨，冷得直打寒颤。由于辨不清方向，又无处问路，我不禁惶惶然，要是完不成任务影响训练怎么办？这时，我猛然想起平时训练中关炮门时有重重的声响，于是我走一段路，竖起耳朵听一阵，走了不知多久，终于听到了这熟悉声音，我循声连奔带跑，终于找到了炮阵地。

也许是受了风寒，我病倒了，直到第二天傍晚才醒来。睁眼一看，只见连长、卫生员守在铺边对我嘘寒问暖，炊事班长也给我送来了“病号饭”。那是一碗热气腾腾的面皮汤，汤面飘着几滴香油与葱花，碗里是一片片大大小小呈菱形，一面稍带焦黄的面皮，咬在嘴里满口焦香，我顿时食欲大增，吃完后感觉好多了。我要起床，连长一把按住我说：“别急，等好透了再说。”不过，我还是支撑着起来，坚持与大家一起去参加当晚的训练。野营结束，我获得了口头嘉奖。

后来有个星期天，我到炊事班帮厨，目睹了炊事班长为一位病号做“病号饭”的全过程。

那天，炊事班长将半碗面粉调成糊状，倒入热锅摊薄，当面糊将成面皮时，用锅铲的尖角将面皮划成一块块菱形，闻到焦香后迅速将面皮铲落，再加水煮沸，接着洒点酱油与香油，再撒把葱花就成了，前后不到五分钟。炊事班长告诉我，这样的“病号饭”，比起煮粥或擀面条要快得多，是最适合野战的“病号饭”。

一顿简简单单的“病号饭”，之所以让我久久难忘，除了可口美味，更多的是感受到了人民军队这座大熔炉浓浓的暖意。

我真正爱上喝茶是退休以后，缘于一位20多年军龄的老战友。听说我退休后，请我去他公司喝茶。他摆出一套考究的茶具，亲自打理，烫、醒、泡、煮、滤、斟、奉、品，茶艺功夫深厚。

他姓史，当班长时有幸带领过一批云南临沧普洱茶故乡的战士。几年同吃同住，摸爬滚打，结下了深厚的友情，以致几十年来，这批战友一直叫他史班长。转业后，他凭着一身过硬的军地两用技能自主创业。经过多年拼搏，跌宕起伏，现事业稳定有成，有意帮助深山里的战友们。

他带领一批专家赴临沧实地考察，发现该地海拔高、气候湿润、光照强、土质好，不愧是普洱茶的优秀产地。而且当地漫山遍野的茶树，不打农药，不施化肥，绝对原生态自然生长。化验显示，该地茶树茶多酚、氨基酸、自然芳香极高，是普洱茶中上乘之品。加之战友情谊，他当即签约包种了一批100至300年的老茶树，交由战友管

理，向周边实业家、亲朋好友推荐这批古树普洱茶。

普洱茶分生普与熟普。史班长建议我喝春季采摘的一尖两叶自然晒青生普，称为黄叶。黄叶不似绿茶毛尖、龙井、碧螺春般纤细、清秀、雅致。而显毛糙、松

人”，“慈悲为怀”，真可谓“禅茶一色”。自此，茶为媒，他成了我喝茶引路人，我们从战友又成为一对谈天说地谈笑古今的茶友。

史班长不但向我解说茶经，还为我提供茶具，茶叶。每天，忙完简单家务，沏上一壶普洱黄叶，伴我阅读、上网、写作。喝上一口温润的茶，顿觉生津回甘，烦心顿释，思绪敏捷，感觉格外宁静，安详，舒适。天长日久，我与茶结下了不解之缘。

常听人说，普洱茶降压、消脂、抗氧化能力极强。10多年来，在我身上确有很好的体现。现在每当我端起茶盅品茶时，经常会联想起多年前相片上见过的一群深山里战友那粗犷、纯朴、忠厚的面容，他们在深情地呼喊

着史班长，史班长笑容可掬上下左右不断地亲握他们的手，就像在采摘深山里的普洱茶。他们多像深山里的普洱茶，他们就是这款顺理成章的史班长古树普洱茶——让我深感放心、温馨、助我保健养生的普洱茶。

史班长的普洱茶

□ 徐建东



散、焦黄。一经冲泡，则条索粗壮，茶气纯烈，汤色金透，香气馥郁。

“茶渡有缘人”。史班长三杯茶润喉，跟我谈起“三世因缘论”，我应以唯物论因果论，俨然“君子和而不同”。我们深赞“仁者爱

『慢』

游苏州河源头

□ 金洪远



心心念念“慢”游苏州河源头，最近终于成行。当我们这群搬去四面八方的老邻居在北新泾地铁站集结，踏上风铃绿地步道，心情禁不住放飞起来。

很是赞赏别具匠心的苏州河波浪式样的栏杆，一路逶迤望不到尽头，老邻居阿明说，这波浪式栏杆经夜晚两岸璀璨的灯火映射，展现出跳跃律动的韵味，那才叫一个美。想想也是，栏杆下是波光粼粼的苏州河，有这样流淌五彩的河流一路相伴，当然是美不胜收。

记忆里以前的苏州河，水质令人担忧，那时有位诗友写过“苏州河水作明镜”的诗句，似是遥远的奢望和梦想。如今，苏州河墨黑与腥臭的旧皇历早已翻篇，终于见到了青绿色的河水。开心！特别是越往源头行，水色更为清亮，心中不由吟出“问渠那得清如许，为有源

头活水来”的诗句。风铃绿地段的河水虽称不上清澈见底，但在我们这群刚从三峡旅游回来的老邻居眼里，苏州河水与邮轮下绿莹莹的长江水有得一拼！可以相信，随着人们环保意识和环保措施的增强，那清澈如翡翠般的苏州河水不是梦！

沿着步道一路健步向前。原来被阿明称为“烂泥塘”的步道两岸，已是绿树成荫、鲜花盛开“水清岸绿”的好去处。最可心的是，每千米步道设有供游人歇息的驿站，有可为手机充电、造型别致的长凳。这些人性化的设计，让人忍不住要赞一声：想得太周全了！脚下绿道铺设采用的是环保透水的材料，软软的、很有弹性，适宜！而让人叫绝的是：一艘真船模型停泊在碧绿的岸边，如此诗情画意且别具创意的构思，难不成设计者是“诗人”出身！于是

老邻居们顾不得老腿老脚，争先恐后上船，热心的游人接过我们递上的手机咔嚓咔嚓，为聊发少年狂的我们摄下笑逐颜开的合影。那位游人喜吟吟地赞道，老先生啊，你们发自内心的笑容告诉了我一切。说得好，前方有碧波荡漾的苏河，河面上有展翅飞翔的水鸟，在这个“绿野仙踪”的佳地，心情当然也像不远处花墙上五颜六色的月季一般尽情地绽放。

沿途一座座驿站被甩在身后，走在软软富有弹性的步道，脚步不由自主地越发轻快，在外环高架旁的“苏河漫步”石碑前，老邻居发出了胜利的欢呼。这次和老邻居结伴“慢”游苏州河源头，一路欣赏诗意流淌的苏州河。人民城市人民建，人民城市为人民的理念，那满满的获得感，我和老邻居都感同身受了。



青果巷不愧为江南名士第一巷。从青果巷里走出来的名人灿若星辰：唐荆川、瞿秋白、张太雷、史良、周有光、恽寿平、赵元任、刘国钧、吴祖光——这条长仅数百米的街巷，荟萃了数不尽的人物精英，凝聚了数千年常州古迹的精华。巷陌纵横，幽深窄长，粉墙黛瓦，清淡素雅，人文隐逸，院落静谧。

走进青果巷，眼前如同“江南名士第一巷”的卷轴在缓缓地展开。脚踏着石板街，细细地端详着巷子里的那些始建于明代、清代的古建筑，不经意间，史良故居、周有光图书馆、常州盟史馆等一一路过。青果巷名不虚传，果然是：一条青果巷，半街知名人。

天上挂着满月，三五个或一两个游人在这条印刻着千年沧桑的古巷子

夜游青果巷

□

缪迅

里施施而行。庭院深深深几许。“书斋古韵，闲雅新景”。青果巷的宅院里，应该是藏着许多故事的。而如今的青果巷倒是另有一番景色，一家家商店里面的物品琳琅满目，书画、工艺品、纪念品，更有各种美味小食：大麻糕、银丝面、三鲜馄饨、甜咸粽子、云片糕、酒酿、焦溪团子与扣肉等民间特色风味小吃，吸引着游客或驻足观赏或略带着几丝满足感地品尝起常州的“老味道”。

夜色越来越浓了。青果巷外的市河两岸灯笼四张，柔和的红蓝光衬得巷里如梦似幻，呈现着一个宁静、温暖、深邃的梦。



那天，准备在家里招待老友聚餐，老伴一大早要去菜市场买菜，让我将准备要买的菜事先写在纸条上，以免丢三落四。桂鱼、大头虾、草头、辣椒……当要写辣椒时，突然卡了壳，想了老半天，奇了怪了，颇熟悉的辣椒两个字就是想不起来如何写。“大概脑子坏忒了，辣椒都写不来了。”老伴在一旁吐槽，并夺过我手中的笔，一笔一划在纸条上写下辣椒两字。

“脑子真的出问题了吗？”因为出现类似情况已非偶然，我不由地担忧起来。晚餐时，与老友聊起这些事。老友感同身受地

说，“这种情况我也有过，后来一想，主要是现在写字靠电脑搜狗输入，手机发微信用字母全拼，动笔写字的机会实在太少。长此以往，不少字只认得，却写不来。后来我写东西尽量动笔，发微信改为手写模式，收到了效果。”我一听，觉得有道理，老伴也在一旁点头赞同。

打那以后，我每天备好纸和笔，浏览了一些报刊后，就认认真真抄写报纸上的一些精彩文章，有时还有感而发，手写读报的体会。一段时期下来，以往看到字认得出，听写却写不出的情况有了明显改善，感觉这种抄写报纸的方式动手又动脑，颇有效果。“每天抄抄报纸，既锻炼脑子，又静心养神，何乐不为。”老伴也为我点赞。空闲时，常会来轧闹猛，与我一起抄写报纸，说是要让大脑细胞活跃起来。



□ 沈顺南



长寿运动排行榜



第1名：挥拍运动

好处：挥拍运动属于低强度锻炼，门槛比较低，老少皆宜；并且在挥拍的过程中能够锻炼到身体很多部位，比如关节、大脑、手腕等；除此之外，还能够帮助提高人体的耐力、速度、反应力、控制力等，对增强肢体力量，锻炼心肺功能，提高眼力都有很好的效果。

弊端：低强度的锻炼带来的运动效果会比较慢，如果是想要减肥瘦身的朋友，并不建议这项运动。

第2名：跑步

好处：建议大家尝试慢跑，将速度控制在有氧运动的范围内，这样更有助于帮助提高身体的基础代谢率，高效燃烧脂肪；如果在进行完有氧运动后，补充足够的蛋白质还可以起到增肌的效果；帮助提高心肺功能，增强身体的免疫力，减少患病的概率。

弊端：如果在运动前没有做好充足的热身运动，或跑步姿势不正确，可能会导致肌肉拉伤，关节损伤。

第3名：游泳

好处：在游泳的过程中，身体会受到水的压力、阻力、浮力和较低水温的刺激，可以帮助人体各部分的器官都得到锻炼；加快了人体的新陈代谢功能；坚持游泳还能够有效增强体质，帮助预防疾病，增强人体的适应能力。

弊端：如果游泳池内人数比较多，在身体免疫力低下的情况下，就容易发生细菌感染；如果游泳的时间掌握不好，也很容易因肌肉过度疲劳而发生抽筋的状况，甚至还会发生溺水。

吃鸡蛋

鸡蛋对身体有较多好处：一个鸡蛋就能提供每天所需的13%的蛋白质。此外，它还包含大量叶黄素，这种抗氧化剂能防止眼睛出现黄斑变性和被紫外线伤害。每天一个鸡蛋或许还有助于预防老年痴呆症，这是因为蛋黄是B族维生素的一个重要来源，这种营养物质能够减少脑内发炎。

每小时起身一次

一项研究发现，与那些在工作以外的时间每天坐着不超过2小时的人相比，那些在工作以外的时间每天坐着超过4小时的人因各种原因死亡的风险增高50%。建议每坐1小时，就站起来走动一分钟。这样你每天需要走大约1万步。

使用牙线

如果不用牙线进行彻底清洁，隐藏在牙齿之间的细菌会引起牙龈感染，并趁机进入血流，它们进入血管后，会引起动脉发炎，导致血管壁上出现斑块沉积物。最新研究已经把牙龈疾病与其他问题联系在一起，例如呼吸道感染和神经退行性疾病。

进行自我按摩

压力会对人体内的各种器官造成损伤。作为快速缓解方法，你可以把拇指抵在位于眉毛下方的鼻子两侧，然后用食指和中指在眉毛上来回按摩，最后按摩太阳穴。

检查脉搏

一项研究发现，与每分钟60次的正常脉搏相比，每分钟脉搏是90次或更高的女性，死于心脏病的风险将会增至原来的3倍。如果你的心率很高，你要考虑就医检查。

长寿小绝招

○型血跟长寿有关吗？

坊间流传着很多有关长寿的说法，“血型说”就是其中之一。“O型血的人更长寿”近年来还得到了不少科学研究的支持。比如，新冠肺炎疫情暴发后，武汉市金银潭医院、武汉大学人民医院、深圳市第三人民医院等机构的研究人员从血型角度出发，试图找出ABO血型与新冠病毒易感性的联系。结果显示，A型血的人更容易感染，O型血的人相对风险更低。

不止病毒感染性疾病，此前也有多项研究指出，O型血的人在某些疾病方面患病率偏低。

O型血的人患心脏病的风险低。哈佛大学公共卫生学院的研究人员汇总了两项长期研究数据，在20年内追踪了近9万名成年人，结果发现，与O型血的人相比，AB型血的人患心脏病的

可能性增加23%，B型血的人增加11%，A型血的人增加5%。并且，其关联性并未因其他风险或饮食因素的多变量调整而改变。研究者指出，这可能是因为非O型血的人，其血浆中的一种因子水平比O型血的人高约25%，而这一因子水平升高已被确定为冠心病的危险因素。

O型血的人老年痴呆风险低。2015年英国谢菲尔德大学的研究人员，对189名健康志愿者的头部进行磁共振成像扫描，并计算灰质体积，数据分析后发现，O型血的人大脑中的灰质更多，A、B、AB型血的人在脑的颞部和边缘区域灰质体积较小，包括左海马部位。这些发现表明，较小的灰质体积与非O型血有关。

这样看，O型血的人就更容易健康长寿吗？

对于上述研究，北京大学基础医学院免疫

学系副主任王月丹教授表示，ABO血型系统是1900年奥地利科学家兰德斯坦纳发现的一种红细胞抗原系统，组成ABO血型抗原的基础物质是细胞膜表面蛋白分子——H抗原，其可以发生不同的糖基化修饰，从而形成了A、B、AB和O等不同的血型。由于一些病原体可以通过ABO血型抗原分子的介导而感染人体细胞，所以不同血型的人对于不同传染病的易感程度有所不同。

影响疾病发生的因素有很多，ABO血型无法完全解释各种疾病发生的复杂因素，还需要更多的工作，才能完全揭开血型与人类健康和疾病的关系之谜。



夏天到来后，随着气温不断升高，不少人会食欲下降，不想吃东西。日积月累便容易使得营养跟不上身体所需，免疫力也会相应减弱，并容易诱发病症产生。因此，在夏季拥有好食欲，也是保持身体健康的一个关键因素。

饮食清淡且多样化

进入夏季后会感觉食欲不振，如何去改善和缓解，除了饮食需要清淡一些，以及避免吃一些高热量油腻的食物之外，还可以从三餐入手，去选择多样化的食物来增强食欲。早餐可吃得丰富一点，如从牛奶、馒头、水果、鸡蛋、麦片、稀粥、肉松、青菜、鲜鱼片、面包等食物中进行选择。在午饭时，可以选择吃些汤类的食物，既能饱腹、补充体能，也能让肠胃易于接收，适合选的食物有米粉汤、咸稀饭、绿豆汤等。在晚餐时，则适宜选择一些粗粮、青菜、鱼、肉、水果等食物来吃。

喝“有味道”的水

由于缺水也会影响食欲，在夏季尤其要注意及时补水，但喝水时不宜选择一些含糖的饮料，这是因为含糖饮料反而会让人感觉口渴。同时，糖是一种天然的食欲抑制剂，过多摄入的糖分会很快被血液所吸收，会让人产生吃饱的错觉，既不解渴还影

响胃口，得不偿失。如果想要通过喝水来增强食欲，可借助一些天然的“添加剂”来实现，如喝点带酸味的柠檬水，可刺激胃液分泌，既增强食欲也帮助消化。也可以用蜂蜜泡水喝，在起到一定补水作用的同时，也能增强食欲。此外，用生姜、苦瓜来泡水，在夏季饮用，也能在为身体补水之余，对食欲的改善起到帮助。

补充锌元素

除了被高温“偷”走食欲之外，身体缺乏一些营养元素，同样是产生食欲不振的诱因。如身体缺乏锌元素，会导致味觉素分泌减少，不仅会让味觉下降，还会让人挑食、偏食。因此及时为身体补充一些锌元素，能够有效帮助改善食欲不振的状况，如日常可以食用一些贝类海产品、动物肝脏、瘦肉、菌菇、大豆、小麦、核桃等食物。另外夏天出汗多，随汗液流失的钾离子也会变多，一旦身体出现低血钾的现象，就会引起食欲不振之感。为了防止低血钾现象的出现，便要及时吃些含钾食物来补充，如草莓、杏子、香蕉、桃子、李子等水果；或是大葱、芹菜、毛豆等蔬菜，可以改善胃口，缓解食欲不振。

夏季开胃好方法



心脏健康五要素

健康饮食

健康饮食是维护心血管健康的基础。注意饮食多样化，增加蔬菜水果和全谷类食物摄入，不吃或少吃动物油及动物内脏，控制植物油的摄入，饮食七八成饱即可，少吃盐等。同时注意戒烟限酒。

增加运动

肥胖是发生心脏病的重要危险因素，控制体重还可以有效预防高血压、糖尿病和高血脂。肥胖，最根本的原因在于摄入量大于消耗量。因此控制饮食、增加运动是减轻体重最为经济有效且安全的措施。

每年检查血压、血脂、血糖

高血压、高血脂、高血糖是引起冠心病的主要危险因素，需要积极预防、筛查及治

疗。成年人最好每年检查一次血压、血脂、血糖，以便及时发现异常。

对于已经发生高血压、高血脂和糖尿病患者，需要在医生指导下积极治疗。只要把血压、血脂、血糖控制好，就能够最大程度地降低发生心脏病的风险。

身心放松

精神紧张也是引起心脏病的重要原因。近年来越来越多见年轻人发生心肌梗死，除了与吃的多、运动少有关外，生活节奏紧张、工作压力大也是重要原因之一。劳逸结合、心态平和、放松身心、充足睡眠对于心脏健康很有帮助。

按医嘱治疗

已经发生冠心病的患者，一定要在医生指导下进行规范化治疗。很多药物需要长期服用，如降压药、降糖药、降脂药、抗血小板药等，不要因为症状减轻就私自停药，也不要相信那些号称可以根治这些疾病的虚假广告。

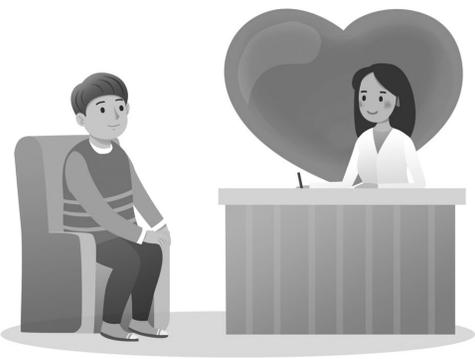
含糖饮料。含糖饮料可能会增加心脏病患病

风险。具体来说，每天喝超过350毫升含糖汽水的人，血脂水平就会出现异常，显著增加患心脏病的风险。

过量咖啡。尽管已有研究证明，每天喝一杯咖啡可降低患心衰的风险，但有些人可能会因为一杯咖啡而导致过度兴奋，出现严重心脏病并发症。每天喝六杯以上咖啡会增加血液中的脂质含量，进而增加患心脏病的风险。

能量饮料。能量饮料一直以“消除疲劳，恢复体能”为卖点，但常喝这类饮料可能会给心脏增加负担。研究显示，能量饮料

“伤心”饮料须少喝



不仅会升高血压，还可能引起心律失常，增加心脏病患

病风险。这些不良反应通常出现在短时间大量饮用的人，或与酒精、其他饮品一起饮用的人身上。

酒。大量研究显示，喝酒的人比不喝酒的人更易患心脏病。而且，经常喝酒的女性比男性患病风险更高。所以，建议大家

适量饮酒，特别是有心脏病等基础疾病者更要注意。

奶茶、奶昔。这类饮料中通常含有大量糖和饱和脂肪酸，它们均会增加心脏病患病风险。研究显示，一些人只要吃一次高脂肪食物就可能引发心脏病，所以要尽量避免饮用这类饮品。

老年人饮水要有

『分寸』



近日，78岁的张大爷因爬山后连喝了两瓶冰水突发心梗，被送往医院急救。谁也没想到，平时身体很棒的张大爷竟然因喝水险些丧命。

水是生命之源，作为六大营养素之一的水，约占人体体重的60%~70%，可以转运生命必需的各种物质及排除体内不需要的代谢产物，促进体内的一切化学反应。水对人体的重要性不言而喻。

炎炎夏日，人体出汗较多，一些老人身体明明已经缺水了，却感觉不到口渴，这与缺水信号接收不良有关。身体机能正常者缺水时，血液渗透压增高，下丘脑会很快接收到缺水信号，继而产生口渴的感觉。老年人由于机体功能衰退，神经反射不敏感，不能立即感受到缺水，也就难以及时补水。长期饮水不足可能会引起脑血栓、心肌梗死、泌尿系统感染及结石、便秘、皮肤屏障受损等危害。但老年人喝水也要掌握分寸，科学饮水才有利于身体健康。近年来，关于过量饮水和不良饮水习惯而引发意外的新闻屡见不鲜。老年人一般基础疾病较多，心脑血管的调节及适应能力较差，血液缓冲能力相对较弱，如果“暴饮”“牛饮”很可能会引发高血压、脑卒中、心力衰竭、电解质紊乱、青光眼等危害。

对于广大老年朋友来说，了解自身基本情况，根据自身消耗量科学地补水尤为重要，特别已经确诊有心脑血管疾病、肾病、糖尿病等慢性疾病的患者，更应该遵从医嘱、合理补水。

1. 适量饮水

中国营养学会在《中国居民膳食指南2016》中提出，老年人每天直接的饮水量应不少于1200毫升，以1500~1700毫升为宜，每次喝200毫升以内。遵循“少量、多次、主动饮水”的原则，不可一次性大量喝水。1小时内不能超过1000毫升。根据身体活动量的增加、环境温度的升高以及劳动强度的增大等，可适当增加饮水量。罹患心衰、肾衰等疾病时，要遵医嘱限制饮水量。

2. 适时饮水

可根据自身情况定时饮水。餐前饮水会稀释胃液，影响消化功能，所以胃肠功能不良患者应在两餐之间饮水。睡前饮水会引起夜尿增多的情况。影响睡眠，所以膀胱功能不良的患者应尽量在白天饮水。

3. 适度饮水

“烫”出食道癌，“冰”出热伤风。经常饮用热茶，容易损伤口腔及食管黏膜；贪吃冷饮常会引起咳嗽及感冒。所以，建议饮水温度以10℃~40℃为宜，可根据天气变化及个人情况适当调整饮水温度。

另外，很多老年人爱喝浓茶，但浓茶中含有较高的氟、鞣酸、咖啡因、茶碱等成分，大量或长期喝浓茶会使中枢神经系统兴奋，可能会引发失眠，还可能对胃肠道、心脏、肾脏等产生不良影响，应尽量少喝，或少放茶叶。还有一部分老人对碳酸饮料、含糖饮料甚至奶茶感兴趣，这些饮品中大多含有碳酸水、柠檬酸等酸性物质，经常饮用会影响牙齿健康；有些饮料中加入了颗粒物质或胶冻样物质，以此来丰富口感，但对老年人来说很容易引起误吸，有窒息的风险，吞咽功能不良的老年朋友要格外小心。



这五种养老服务领域 非法集资需警惕

民政部发布《关于养老服务领域非法集资的风险提示》，提醒广大老年朋友自觉远离非法集资，防范合法权益受到侵害。

养老服务领域非法集资有哪些骗术？

一、假借养老服务机构之名非法集资

一些企业没有养老服务机构实体，没有实际收住老年人并提供照料护理服务，但通过临时租用养老服务机构场地开展活动、宣称与养老服务机构签订合作协议等方式，“碰瓷”养老服务机构，以办卡返利、福利补贴、享受折扣等形式，诱骗老年人办卡储值非法吸收资金。

二、以提供“养老服务”为名非法集资

一些机构明显超过床位供给能力承诺服务，或者超出自身可持续盈利水平承诺还本付息，以办理“贵宾卡”、“会员卡”、“预付卡”、预交“养老服务费用”等名义，通过向老年人收取高额会员费、保证金等方式非法吸收资金。

三、以投资“养老项目”为名非法集资

以投资、加盟、入股养生养老基地、销售虚构的养老公寓、长期出租养老床位、“时间银行”互助养老项目等名义，以承诺高额收益、返本销售、售后返租、约定回购为幌子非法吸收资金。

四、以销售“老年产品”为名非法集资

打着“健康养老”名义，实际上不具有销售商品的真实内容，或者以医疗名义给老年人推广销售所谓“保健”相关用品，采取商品回购、寄存代售、消费返利、免费体检、赠送礼品、会议营销、养生讲座、专家义诊等方式，以承诺消费返利或给予其他投

资回报为诱饵非法吸收资金。

五、以享受“旅居养老”为名非法集资以邀请老年人低价甚至免费旅游，或者考察所谓“旅居养老”项目为名，通过储值返利、投资分红、积分养老等方式非法吸收资金。

风险提示：

一、高额利息无法兑现

承诺的高额利息资金主要来源于老年人缴纳的费用，属于拆东墙补西墙。一些机构或企业不存在与其承诺回报相匹配的收益，资金运转难以持续维系，一旦资金链断裂，高额利息无法兑付。

二、资金安全无法保障

非法吸收的资金大多在个人或第三方关联账户，隐蔽性强，难以得到有效监管，存在转移资金、卷款跑路的风险，追赃挽损难度大，本金难以追回。

三、养老服务需求无法满足

一些机构和企业不具备提供服务的能力，通过虚假或引人误解的商业宣传，骗取老年人信任，但往往无法兑现承诺达到预期效果，老年人的养老服务需求无法得到满足。

按照《防范和处置非法集资条例》等有关规定，对非法集资人、非法集资协助人将严肃追究法律责任，参与非法集资风险自担。养老服务机构的本质是提供养老服务，对带有投资返利性质的承诺，老年人应谨记高回报伴随高风险，认清高额利诱背后隐藏的巨大风险，自觉远离非法集资，防范合法权益受到侵害。如发现涉嫌违法犯罪线索，可立即向有关部门举报。

赞 荷

□ 谭同政

荷花仙子令人赞，
不染污泥淡雅香。
两袖清风扬正气，
亭亭玉立送清凉。

夏日池塘

□ 宋家平

岸柳阴浓夏日长，
翠浮粉叠满荷塘。
雨停蝉歌蛙声起，
夕照残阳菡萏香。

广富林

□ 沈惠光

门窗沉水下，
尖瓦顶波见。
几许史前猜，
半推还露面。

纪念建军 96 周年

□ 胡树民

武装起义破天荒，解放翻身紧握枪。
依靠人民天下得，永铭鱼水九州昌。
猖狂狼虎今犹在，统一中华重任扛。
现代强军磨巨剑，枕戈达旦卫家邦。

忆当年入朝参战片段

□ 瞿 若

雪岭冷天月，飞机夜袭狂。
面迎连发弹，头顶照明光。
敌特行踪匿，我军搜查忙。
解除营地险，卫国志昂扬。

自 吟

□ 廖显辉

春来冬去轮寒暑，伏案灯前形影单。
思接古今游墨海，目投四海览峰峦。
听山会水向钟伯，学步寻师到邯郸。
如切如磋深思久，好诗流淌笔尖端。

破阵子·书怀

□ 纪少华

采月凝锋烁烁，撷星炼魄铮铮。
万里风雷心上过，四海潮流笔底生。江山一盞盈。
久慕辛词壮烈，渐开佳境澄明。白发霜寒忧且乐，
碧血霞红暮也晴。神州正点兵。

沁园春·庆祝建军 96 周年

□ 刘振华

百万雄师，突破长江，老蒋落荒。笑残兵败将，悲悽悵悵；黎民百姓，喜气洋洋。
夹道欢迎，亲人子弟，鱼水情深爸与娘。抚今昔，忆翻身解放，情景难忘。
翻开历史新章。庆九六华诞共举觞。看人民之旅，英姿飒爽；长城屹立，固若金汤。
国富民强，巍巍大党，何惧惊涛骇浪狂。抬头望，见军旗猎猎，八一荣光！